

RENUNȚAREA LA SCUTECE

Obținerea controlului asupra intestinului și a vezicii urinare reprezintă un pas mare în dezvoltarea bebelușului. Nu e nevoie să-l învățați acest control, la fel cum nu a fost nevoie să-l învățați să meargă. Totul face parte din dezvoltarea sa naturală. Trebuie doar să-l încurajați și să-i acordați ocaziile necesare. De obicei, în jurul vârstei de doi ani, copilul va începe să recunoască senzația de rect sau vezică plină. Următoarea etapă este conștientizarea acestei stări în desfășurare și, o dată ce copilul învață acest lucru, se va antrena singur să ajungă la oliță, dacă îi este ușor accesibilă. Procesul va fi probabil inegal: s-ar putea să-și controleze intestinele înaintea vezicii sau invers, astfel încât băltoacele și murdăria vor fi frecvente o dată ce trece la pantalonași. Dar oricât de lent ar învăța, a încerca să-l „antrenezi” înainte ca propriul lui corp să fie gata este o pierdere de timp.

Pantalonașii flaușați
sau cu partea din spate impermeabilă sînt mai absorbantî decît pantalonașii obișnuiți. Există și din cei care se aruncă.

SFATURI CARE VĂ AJUTĂ

Reamintiți-vă că o prea mare insistență din partea dumneavoastră îl poate încurca, deoarece el se luptă să înțeleagă și să facă ce vreți.

- Alegeți pentru antrenamentul la oliță o perioadă relativ lipsită de situații noi și cînd puteți s-o abordați cu o atitudine relaxată.
- Aranjați lucrurile astfel încît să aibă succes de cele mai multe ori la oliță – dacă ajunge să creadă că dă greș, nu va mai încerca.
- Cînd are succes, arătați-vă mulțumită de el, fără a exagera însă.
- Cînd are un accident, să aveți o atitudine de simpatie.

Olița copilului

Va înțelege curînd la ce folosește și va fi mîndru de el, deoarece a învățat ceva nou.



REALIZAREA CONTROLULUI ÎN TIMPUL ZILEI

1

Așteptați pînă ce copilul e gata

Copilul e gata să învețe să utilizeze olița dacă:

- are vîrsta de doi sau doi ani și jumătate (s-ar putea ca băieții să nu fie gata pînă la trei ani);
- recunoaște că a făcut ceva în scutece, poate arătînd și strigînd, sau spunîndu-vă că e ud;
- e desori uscat după un pui de somn.

2

Introduceți olița

Arătați-i olița și spuneți-i la ce folosește. Lăsați-o în baie cîteva zile înainte de a mai face ceva, astfel încît să se obișnuiască cu ea. Arătați-i cum să se așeze pe ea, dar deocamdată cu scutecele pe el.

3

Stabiliți o perioadă adecvată

Ideală pentru antrenamentul la oliță este o perioadă de două săptămîni în timpul verii, cînd puteți sta acasă cea mai mare parte din timp, cu copilul jucîndu-se în grădina. Dacă nu puteți organiza astfel lucrurile, e bine și dacă aveți două săptămîni de efort concertat, în timpul cărora eventuale accidente să nu tulbure treburile casnice uzuale. Nu începeți cînd obiceiurile casei sînt deja date peste cap: o vacanță departe de casă, de exemplu, nu e o perioadă bună.

4

Puneți-i pantalonașii și reamintiți-i deseori să utilizeze olița

Aceste două săptămîni, lăsați-l să poarte pantalonași simpli sau flaușați, care vor absorbi cel puțin o parte din urină. Să aveți o oliță la îndemînă și sugerați-i să se așeze pe ea după o masă, după ce a băut ceva, după o gustare sau după un pui de somn și ori de cîte ori prezintă unul din semnele că ar avea nevoie de ea.



5

Ajutați-l să utilizeze oліта

Încurajați-l să stea pe oліта, dar nu exercitați presiuni asupra lui. Trageți-i pantalonășii în jos și ajutați-l să ia loc, introducând și penisul în oліта. Dacă a reușit să vă spună că are nevoie de ea, mulțumiți-l.

Dacă copilul se ridică imediat

Sugerați-i să stea ceva mai mult – aproximativ cinci minute – și distrați-l atenția cu o jucărie sau cu o carte. Dacă nu se întâmplă nimic, lăsați-l să se ridice și să continue să se joace.

Cînd se duce la oліта

Cînd utilizează oліта, lăudați-l întotdeauna și spuneți-i ce băiat bun este. Ștergeți toate picăturile de urină cu hîrtie igienică sau ștergeți-i burta rapid (la o fetiță ștergeți dinspre față înspre spate). Țineți fixă oліта cît timp stă în picioare și trageți-i pantalonășii. Nu vă arătați dezgustul pentru conținutul oліtei, ci aruncați-l pur și simplu la closet, curățați oліта, apoi clătiți-o cu dezinfectant. Spălați-vă pe mîini.

6

Cînd copilul are un accident, nu-l certați

La această vîrstă nu vă puteți aștepta să-și reamintească să utilizeze oліта. Dacă își udă sau își murdărește pantalonășii, nu-l certați – e de fapt gresălia dumneavoastră că nu i-ați reamintit destul de des să stea pe oліта. Arătați-vă înțelegătoare, curățați-i fundulețul și puneți-i pantalonășii curați.

Dacă nu se obișnuiește

Dacă după două săptămîni copilul nu arată vreun semn că a înțeles și nu vă spune că are nevoie de oліта, cel puțin în unele momente, înseamnă că nu e gata încă să renunțe la scutece. Puneți-l din nou în scutece pentru cîteva săptămîni, apoi încercați din nou: s-ar putea să aveți nevoie de cîteva perioade de antrenament de două săptămîni înainte de a se duce singur la oліта în majoritatea situațiilor cînd are nevoie.

7

Nu-i mai puneți scutece în timpul somnului

O dată ce copilul utilizează destul de constant oліта în timpul zilei și scutecele de noapte a rămas uscat, timp de o săptămîină, puteți să renunțați la scutece – s-ar putea să v-o ceară chiar el. Sugerați-i să stea pe oліта după ce se scoală din somn. Dacă stă fără scutece cînd trage un pui de somn, aceasta îl va ajuta să rămînă uscat noaptea.

8

Cînd plecați de acasă

Pînă ce puteți avea destul încredere în copilul dumneavoastră, puneți-l un scutece cînd plecați de acasă, dar încercați să îl convingeți, fără a-l forța, să utilizeze oліта înainte de a ieși. Dacă plecați cu mașina puneți-l un scutece, cu excepția situațiilor cînd puteți opri ușor. Luați o oліта, haine de schimb și un prosop vechi, în caz de accidente.

9

Sugerați utilizarea closetului

După cîteva săptămîni de utilizare a oліtei în timpul zilei, sugerați-i să vă imite și să folosească closetul. Fixați un colac de copil pe acesta pentru a-i da încrederea că nu va cădea înăuntru și puneți-l o treaptă în față, pentru a se putea urca. Ajutați-l primele dați, pînă ce se obișnuiește. Dacă vrea doar să urineze, ridicați capacul și colacul și arătați-i cum să-și îndrepte penisul spre closet. În celelalte situații, dați-i jos pantalonășii și așezați-l pe scaun; faceți la fel și în cazul unei fete. Stați în apropiere pînă a terminat, ștergeți-i fundulețul și ajutați-l să se dea jos; nu va fi capabil să se steargă singur la funduleț pînă la vîrsta de patru ani. După aceasta va voi probabil să tragă apa – asta face parte din joc; apoi spălați-vă pe mîini și spălați-vă și dumneavoastră.



REALIZAREA CONTROLULUI PE TIMPUL NOPTII

1

Așteptați pînă ce e deja uscat noaptea

Dacă ați găsit scutecele uscat dimineața timp de aproximativ o săptămîină, puteți începe să-l lăsați noaptea fără scutece.

2

Lăsați-l să doarmă în fundul gol

Pentru prima săptămîină, puneți-l să doarmă fără scutece, pantalonășii sau pantaloni de pijama și protejați patul cu un cearșaf impermeabil, dacă doriți. Convingeți-l să utilizeze closetul înainte de a se culca. Ar trebui să doarmă toată noaptea fără probleme. Dacă nu, și udă patul, înseamnă că nu e încă gata pentru a renunța la scutece.

3

Dacă reîncepe să ude patul

Dacă copilul începe să-și ude patul, după ce a fost uscat noaptea timp de săptămîni sau luni, e posibil să se fi petrecut vreo schimbare în viața lui. Nu-l certați și nu-l pedepsiți fiindcă a udă patul. Dacă se scoală ud noaptea, ștergeți-l repede și cu înțelegere și puneți-l într-o pijama curată, cu un cearșaf curat pe pat. Dacă se întâmplă de mai multe ori, puneți-l din nou scutece pînă e mai pregătit și pînă ce, timp de o săptămîină, are dimineața scutecele uscate. S-ar putea să mai ude patul noaptea pînă la cinci sau șase ani, dar acest lucru nu e neobișnuit. Faptul că nu bea înaintea culcării nu îl va ajuta.

Un colac de copil care se fixează pe closet

micșorează gaura din colacul de adult și îi dă copilului mai multă încredere.

IEȘITUL LA PLIMBARE

Landoul, căruciorul și un scaunel de mașină sînt piese de echipament esențiale pentru bebeluș. Alte lucruri utile sînt un suspensor (vezi p. 85) sau un rucsac de dus copilul, dacă e mai mare. Pentru excursii e potrivită o sacoșă cu o suprafață detașabilă pentru înfășat copilul: puneți în ea scutece care se aruncă, echipament pentru schimb, haine de rezervă, saci de plastic pentru scutecele folosite și orice echipament de care aveți nevoie pentru alimentație (dar uitați-vă în pagina 101 cum să transportați în siguranță laptele preparat). E bine să luați un recipient cu



suc de fructe diluat sau cu apă fiartă și un biberon. Luați și jucăria favorită sau cea cu care doarme. Bebelușul mai mare se va bucura enorm de aceste ieșiri. Fie că vă duceți la grădina zoologică să-i arătați animalele sau doar pînă în parc sau pînă la casa unui prieten, are întotdeauna ceva de văzut.

Totul este fascinant pentru el – ambuteiajele, lucrările stradale, vitrinele magazinelor, alte persoane – , astfel că încercați să priviți lumea cu ochii lui, răspundeți-i la întrebări și nu-l ignorați cînd vă arată plin de emoție ceva ce vi se pare obișnuit sau chiar supărător.

METODE DE TRANSPORT

ALEGEREA UNEI METODE de transport a bebelușului poate fi o problemă complicată. Practic și ideal este un landou așezat pe un șasiu care poate fi transformat ulterior într-un cărucior. Nou-născutul trebuie protejat de curenți și fum, iar un cărucior sport nu vă oferă această posibilitate, chiar dacă puteți aranja ca bebelușul să stea cu fața spre dumneavoastră. Cînd a mai crescut, căruciorul sport cu spate rigid este o alegere bună.

CĂRUCIOR de la naștere

- ✓ Oferă bebelușului mic o bună protecție la curenți și fum.
- ✓ Oferă bebelușului o plimbare agreabilă.
- ✓ Poate fi utilizat pînă la aproximativ un an.
- ✗ Nu poate fi utilizat în mijloacele de transport în comun.
- ✗ Aveți nevoie de un spatii amplu de depozitare.

CĂRUCIOR SPORT PLIABIL de la trei luni

- ✓ Bebelușul poate privi fie spre dumneavoastră, fie înainte.
- ✓ Spatele rigid îi oferă bebelușului un bun sprijin.
- ✓ Poate sta singur cînd este pliat.
- ✓ E ușor, se manevrează simplu.

Mecanismul de pliere ar trebui să fie ușor de utilizat

Bebelul nu poate să stea întins

- ✗ Bebelușul nu poate să stea întins.
- ✗ Nu-l protejează pe bebeluș de curenți și fum.
- ✗ Va trebui să-l îmbrăcați pe bebeluș în mai multe haine sau să cumpărați o învelitoare matlasată potrivită.
- ✗ Trebuie cumpărat în plus un acoperis de plastic pentru vreme ploioasă.

LANDOU PE UN ȘASIU de la naștere

- ✓ Îi oferă bebelușului o bună protecție la curenți și fum.
- ✓ Bebelușul poate dormi în el zi și noapte.
- ✓ Bebelușul poate fi înfășurat bine sub o învelitoare de cărucior.
- ✓ Unele tipuri pot fi transformate pentru a prelua un scaun de cărucior sport.
- ✓ Șasiul se pliază.
- ✗ Poate incomoda în mijloacele de transport în comun.



Roțile care se pot răsuci liber fac ușor de manevrat căruciorul sport

Un suport inferior mare este util pentru cumpărături și pentru echipamentul de schimb



CĂRUCIOR SPORT CARE SE PLIAZĂ CA O UMBRELĂ de la șase luni

- ✓ Se strânge bine: e bun în mijloacele de transport în comun și dacă spațiul de depozitare e limitat.
- ✓ E cea mai ieftină opțiune; de asemenea, cea mai ușoară.
- ✗ Spatele din material textil, moale, nu oferă o bună susținere, astfel că nu e adecvat pentru bebelușii mai mici de șase luni.
- ✗ Nu are suport inferior pentru cumpărături.

CÎND COPILUL MERGE

Hamurile sînt modul ideal de a-l împiedica pe copil să se depărteze și îi oferă mai multă libertate decît ținerea de mînă. Luați căruciorul cu dumneavoastră pentru eventualitatea că bebelușul obosește.

ÎN LANDOU ȘI ÎN CĂRUCIORUL SPORT

- ▲ Verificați căruciorul sport să fie bine fixat înainte de a pune bebelușul în el.
- ▲ Într-un cărucior sport, potriviți și utilizați întotdeauna un ham.
- ▲ Într-un landou, potriviți și utilizați întotdeauna un ham cînd bebelușul începe să stea.
- ▲ Puneți frîna imediat ce vă opriți.
- ▲ Nu-l lăsați niciodată pe copil să se ridice singur și să încerce să stea.
- ▲ Nu afirmați niciodată sacsoșe de mîner: puteți răsturna căruciorul.
- ▲ Nu-l lăsați niciodată pe bebeluș să se joace cu un cărucior sport pliat.

CĂLĂTORIA CU MAȘINA

VĂ PUTEȚI proteja copilul de accidente limitîndu-i posibilitatea de mișcare în călătoriile cu mașina, așa cum e descris mai jos. Deși echipamentul de siguranță pentru mașină poate părea scump, e foarte ieftin în comparație cu avantajele pe care le aduce o plimbare cu mașina.

DE LA NAȘTERE LA ȘASE SAU NOUĂ LUNI

Cel mai sigur: un scaunel privind înapoi, fixat pe unul din scaunele din spate așa cum recomandă constructorul, cu centură de siguranță pentru adulți. Fixați-l în el pe bebeluș, cu un ham.

Pe locul doi: un cărucior sport cu acoperișul de vînt fixat sigur, prins cu curelele de scaunul din spate cu opritoare adecvate căruciorului sport. Capul bebelușului ar trebui să privească spre mijlocul mașinii. Chiar și așa, bebelușul poate fi aruncat afară din el.

Ca ultimă soluție:

un cărucior sport cu acoperișul de vînt fixat sigur, pe podea, între scaunul din față și cel din spate, cu o pătură.



PÎNĂ LA PATRU ANI

Cel mai sigur: un scaunel de mașină pentru copil privind înainte, potrivit pe scaunul din spate cu un sistem de ancorare conceput special: mijlocul scaunului din spate este preferabil. Fixați-l pe copil în el cu hamuri. Unele scaune pot fi fixate cu centura scaunului din spate.

Ca ultimă soluție: fixați-l pe copil cu centura de siguranță a scaunului din spate.

AMUZAMENTUL ÎN MAȘINĂ

Faceți cît mai vesele călătoriile cu mașina:

- puneți-i casete cu povești și cîntece;
- cîntați și recitați împreună cu el;

- arătați-i animale, case și camioane;
- luați jucării, de exemplu păpuși sau marionete;
- luați gustări și băuturi;
- opriți-vă des.



SIGURANȚA ÎN MAȘINĂ

- ▲ Nu-l lăsați pe copilul dumneavoastră, și nici pe vreun alt copil, să călătorească nefixat.
- ▲ Fixați-l întotdeauna pe copil cu un ham în scaunelul lui.
- ▲ Nu călătoriți niciodată cu copilul în poală sau în brațe: nu veți fi capabil să îl țineți suficient de strîns în caz de accident.
- ▲ Nu fixați niciodată doi copii într-o singură centură de siguranță: centura nu s-ar fixa bine, astfel că nu s-ar comporta corect în caz de accident.
- ▲ Dacă aveți un accident, înlocuiți centurile de siguranță, scaunelul de mașină al copilului și sistemul de ancorare al scaunelului: au fost toate supuse unei solicitări severe și s-ar putea să se fi stricat.
- ▲ Nu cumpărați, din aceleași rațiuni, scaunele de mașină, hamuri sau sisteme de fixare la mîna a doua. Instalați-vă o oglindă, astfel încît să-l puteți vedea pe copil fără să vă întoarceți.

CREȘTEREA ȘI ÎNVĂȚATUL

A-1 urmări pe copil în timp ce crește și învață este o experiență fascinantă. Fiecare perioadă aduce ceva nou și vă recompensează efortul: la început sînt rostogolirile, utilizarea mîinilor, șezutul, tîrîtul, mersul, apoi, o dată ce le va stăpîni pe acestea, va începe să vorbească și își va ameliora coordonarea și dexteritatea. Deși s-ar putea să considerați că nu există nimic atît de emoționant ca a-l privi făcînd primii pași, următorul an va aduce ceva mai subtil, o realizare mai puțin vizibilă care vă va umple de mîndrie. De-a lungul acestor ani preșcolari, copilul are nevoie de



ajutorul dumneavoastră. Are nevoie de stimularea și de capacitatea dumneavoastră de răspuns și, de asemenea, are nevoie să-i structurați jocurile. Învață prin joc. Tot ce știe despre modul în care se comportă lucrurile, despre forme și culori,

despre cauză și efect, le învață jucîndu-se cu jucăriile și cu obiectele uzuale. Nu fixați joaca într-o anumită parte a zilei, deoarece pentru copil totul este un joc minunat. Îmbrăcațul, despachetatul cumpărăturilor, întinsul lor pe masă, măturatul grădinii, toate reprezintă o șansă de a participa și de a învăța.

PRIMELE ȘASE LUNI

ÎN TIMPUL ACESTOR LUNI îl veți vedea pe bebelu dezvoltîndu-se într-o reală personalitate, capabil să vă recompenseze cu zîmbete și gingureli încîntătoare. Deși există o mulțime de jucării pentru această vîrstă, are nevoie – și îi place cel mai mult – de compania dumneavoastră. Cînd e treaz, faceți-vă timp să-i vorbiți, să-i zîmbiți și să-i

răspundeți la diversele expresii faciale. Sînt vitale numeroasele senzații oferite de forma lucrurilor, de sunete și de pipăirea obiectelor. Nu aveți nevoie de jucării scumpe: ilustratele și fotografiile vechi, zornăitoarele, hainele pe care le purtați, pe care le poate atinge, vor fi toate la fel de bune.



OBIECTE ȘI ZGOMOTE

În jurul vîrstei de șase săptămîni, lăsați-l pe bebelușul dumneavoastră să petreacă o parte din perioada cît stă treaz, într-un leagăn, așezat pe podea. (Înainte de asta, îi va plăcea să stea pe podea, pe o pătură.) Dacă îi arătați ceva colorat care face zgomot își va arăta interesul prin agitatea membrilor. S-ar putea să fie în stare să țină în mînă ceva ușor, dacă i-l puneți în mînă, și în curînd se va întinde neîndeminatic pentru a apuca lucrurile.





A ÎNVĂȚĂ UNUL DESPRE CELĂLALT

În timpul primelor două luni de viață, bebelușul nu poate focaliza (vedea clar) mai departe de 25 cm. astfel că, atunci când vorbiți, aduceți-i fața aproape, exagerând mimica și zimbetele. Acest contact vizual îl ajută pe bebeluș să devină o persoană și îi arată ce înseamnă o relație de iubire și cum se construiește ea.



SE ROSTOGOLEȘTE

În timpul primelor șase luni, bebelușul va învăța să se rostogolească, la început de pe burtă pe spate, apoi de pe spate pe burtă.



Îi va da un mare sentiment de realizare: începe în sfârșit să-și miște corpul. Reamintiți-vă că, înainte chiar de a învăța să se rostogolească, poate cădea de pe anumite lucruri, astfel încât nu-l lăsați niciodată nesupravegheat pe o suprafață la înălțime, chiar pe pat.



ÎNVĂȚĂ SĂ STEA

Pe măsură ce copilul va căpăta mai mult control asupra corpului său, ajutați-l să învețe să stea în fund, înconjurându-l cu perne. Îl vor ajuta să-și mențină echilibrul și îl vor proteja dacă se răstoarnă.



ÎȘI FOLOSEȘTE CORPUL

Dați-i bebelușului șansa de a vedea ce poate face cu membrele și corpul său. Stînd întins pe burtă, va împinge cu brațele și va lovi cu picioarele în spate; se poate chiar legăna pe burtică. Masatul ușor cu ulei pentru sugari îl va învăța diferite lucruri despre corpul său.

COPILII PREMATURI

Bebeluşul prematur va atinge toate etapele dezvoltării ceva mai târziu decât ceilalți bebeluși.

Reamintiți-vă că, în realitate, are două „zile de naștere”: una este ziua în care a fost născut, dar cea mai importantă pentru primele câteva luni este data la care ar fi trebuit să se nască. Dacă luați în calcul cele câteva săptămîni pe care nu le-a mai petrecut în uter, veți descoperi aproape cu siguranță că progresul său nu e deloc lent. Duceți-l regulat la policlinică pentru control: pînă la vîrsta de doi ani trebuie să-i ajungă din urmă pe ceilalți copii născuți normal la aceeași dată.

URMĂTOARELE ȘASE LUNI

BEBELUȘUL va evolua mult în aceste luni. Stă în fund nesuținut, poate să se țirască și chiar să stea în picioare la prima aniversare a zilei de naștere. Nu există un progres continuu și nu toți copiii trec prin toate stadiile. Nu fiți surprinsă dacă copilul dumneavoastră nu se va țir niciodată: asta nu va afecta dezvoltarea mersului. Aceasta este vârsta când începe să învețe să exploreze fiecare lucru nou prin punerea lui în gură – astfel

că alimentele care se țin în mână sînt ideale. De acum pînă în jurul vârstei de doi ani, asigurați-vă că nu ajunge să pună mîna pe ceva ascuțit sau toxic sau alt de mic încît să-l poată înghiți.



SADE ÎN FUND

Bebelușul se va apleca înainte și își va depărta picioarele, întinse, cînd învață să se echilibreze, ca să stea în funduleț. (Puneți-i o pernă în spate pînă învață să stea de-adevăratelea.) Acum are amîndouă mîinile libere pentru a explora. O carte de carton e ușor de manevrat și chiar mai distractivă dacă vă uitați și dumneavoastră prin ea, arătîndu-i acțiunea, obiectele și personajele.



CERCETEAZĂ CUTILE

Nu fiți surprinsă dacă bebelușul găsește cutiile jucăriilor la fel de importante ca și acestea. Căutați și îndepărtați toate capsele.

FACE ZGOMOTE

O lingură de lemn și o cratiță înseamnă o toabă perfectă – bebelușului îi va plăcea să le lovească și să asculte zgomotul puternic.



SE ȚIRÎIE

Deplasarea pe toate cele patru membre este o mare realizare. S-ar putea să nu utilizeze la fel ambele picioare: o țirire unduitoare, sprijinindu-se într-un genunchi și pe celălalt picior este normală.



„ALA-BALA“
Dați-i bebelușului câte un cub mic în fiecare mână și bareți din palme împreună cu el.



JOCURI DE APĂ
Arătați-i bebelușului cum acționează apa și cum o simte pe palme – sitele și câștile de plastic sînt bune înlocuitoare pentru gălețele de jucărie.



CUTII ȘI OBIECTE
Dați-i bebelușului o cutie și câteva moșoare goale. Le va scoate fericit, unul câte unul, apoi le va pune din nou la loc.



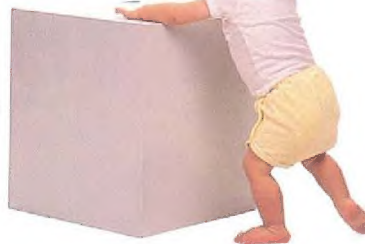
DAȚI-I O MINGE

La șapte luni bebelușul poate fi fascinat să vadă o minge rostogolindu-se și surprins atunci cînd, accidental, o face să se miște. La un an, poate fi capabil să o ridice, să o arunce și să o rostogolească – a învățat cum se comportă o minge.



SE CĂȚĂRĂ ȘI HOINĂREȘTE

La zece luni, copilul poate fi capabil să-și coordoneze brațele și picioarele destul de bine pentru a se cățăra pe mobilă (dați deoparte toate lucrurile instabile). Următoarea etapă este mersul împleticit pe lateral, ținîndu-se de lucruri – cunoscută ca hoinăreală. Probabil că se va așeza pe jos cu o bufină sonoră.



URCĂ TREPTELE

Imediat ce copilul începe să manifeste interes pentru trepte, pentru propria lui siguranță învățați-l cum să urce și să coboare cu toate patru „picioarele”, cu fața spre trepte. Pentru perioadele cît nu-l supravegheați blocați-i accesul la scări.



ȚARCLUL ȘI SCAUNUL PE ROTILE

Un **tare** poate fi un loc sigur, util, dacă trebuie să vă părăsiți copilul cîteva momente – să răspundeți la ușă, de exemplu. Nu-l lăsați niciodată în el mai mult de cîteva minute: se va simți frustrat și plictisit. Un **babywalker** este un scaun pe rotile cu care bebelușul se poate deplasa folosindu-și propriile picioare. Poate întîrzia învățatul mersului, deoarece îi slăbește dorința de a se deplasa singur.

Niciodată nu lăsați copilul singur într-un scaun pe rotile. Se va răsturna ușor, în special pe trepte în jos.

AL DOILEA AN

PRIMI PASI și primele cuvinte vor fi probabil cele mai emoționante și semnificative realizări din timpul celui de al doilea an. Noi lumi se deschid pentru el o dată ce începe să umble ca dumneavoastră și să comunice cu dumneavoastră prin cuvinte. Îndemânarea devine evidentă pe la mijlocul acestui an: va arăta o preferință clară pentru o mână și, când va începe să deseneze și să picteze, aceasta va deveni mai marcată. Deși se va amuza singur pentru scurte perioade, dumneavoastră sînteți încă partenerul său de joacă cel mai important și cel mai prețuit și, de asemenea, cel mai eficient învățător.



Primii pași vor fi nesiguri

FOLOSEȘTE TREPTELE SCĂRII

Spre sfîrșitul primului an, încrederea copilului poate crește și va avea destulă îndemînare ca să urce și să coboare treptele stînd drept și privind înainte.



ÎNVAȚĂ SĂ MEARGĂ

După ce copilul dumneavoastră a făcut nesustînut primii pași ezitanți, vor mai trece doar cîteva zile înainte să înceapă să meargă clătînîndu-se entuziașt, dar instabil. Își va ține picioarele și brațele depărtate pentru a-și menține echilibrul. Ori de cîte ori e posibil, lăsați-l să meargă în picioarele goale: are nevoie de pantofi doar cînd iese afară.



DEPRINDE MERSUL
O jucărie de tras îl va ajuta pentru simțul echilibrului.



IMITĂ
Copilul dumneavoastră învață imitându-vă – și „a da o mână de ajutor” este întotdeauna un joc favorit. Jucăriile în formă de unelte îl ajută mult.



E MAI MOBIL
În jurul vârstei de 18 luni, o jucărie simplă, stabilă, pentru călărit, va ameliora coordonarea și creșterea încrederii, punându-l la o nouă încercare.



FOLOSEȘTE CREIOANELE
Dați-i copilului creioane netoxice în timpul celei de a doua jumătăți a acestui an. Acum va mișcă, dar, curînd va trage liniile în sus și în jos.

CONSTRUIEȘTE UN TURN

De la vârsta de aproximativ 18 luni, copilul va fi capabil să construiască un turn din patru sau cinci cuburi.



ÎNVĂȚĂ FORMELE
Așezarea formelor în găurile corespunzătoare este o lecție provocatoare și absorbantă. Lăudați-l din plin cînd nimereste una.



EXERSEAZĂ VORBITUL
Un telefon și o păpușă sînt două jucării neprețuite pentru practicarea artei comunicării, prin imitarea a ceea ce faceți dumneavoastră.



ÎNVĂȚĂ DESPRE EL ÎNSUȘI
Învățați-l pe copil să-și arate ochii, nasul și urechile și vedeți dacă poate să le arate și el pe ale dumneavoastră. Îi va îmbogăți vocabularul și îl va învăța să se vadă ca o persoană deplină.

ÎNVĂȚĂ SĂ VORBEASCĂ

Primul cuvînt al copilului – probabil „tata” sau „mama” – va apărea cîndva în jurul împlinirii primului an și de atunci încolo va învăța aproximativ două sau trei cuvinte noi pe lună. Pînă la vârsta de doi ani va fi capabil să asocieze două cuvinte – „eu merg”, de exemplu – și va ști aproximativ 200 de cuvinte. Ajutați-l să învețe și să se perfecționeze:

- vorbiți cu el;
- continuați să includeți în jocurile dumneavoastră cărți cu poze și cu versuri;

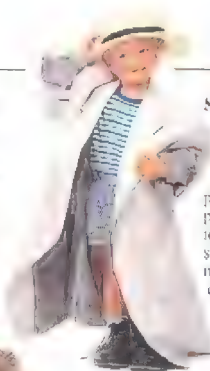
- ascultați-l, fiți interesată de ceea ce spune și încercați să-l înțelegeți;
- nu-l întrerupeți pentru a-l pune să repete „corect”. Nu întotdeauna va învăța de la început pronunția corectă;
- utilizați un limbaj de adulți cînd îi răspundeți, astfel încît să audă cuvinte pronunțate corect;
- fiți clară și concisă: „Pune cubul în vîrf” e mai puțin confuz decît: „Să vedem dacă putem pune această drăguță cărămidă roșie în vîrful celeilalte”.

AL TREILEA AN

ÎN ACEST AN, copilul dumneavoastră vă va surprinde cu o imaginație înfloritoare care face un joc captivant din orice. Nu cheltuiți bani pe jucării și truse scumpe care pot doar atenua creativitatea. O cutie de carton poate fi o casă, o mașină, un vapor, o navă spațială – apoi, când se strică, puteți să o aruncați și să luați alta (îndepărtați toate capacele). Un cearșaf întins peste două scaune este un refugiu, un cort, o casă – orice la care s-ar putea gândi. Spre sfârșitul acestui an s-ar putea să meargă la grădiniță și să înceapă să se joace, de o manieră constructivă, cu alți copii, și veți rememora faptul că devine deschis la sugestii și logică atunci când vreți să faceți anumite lucruri.

SE COSTUMEAZĂ

Jocul perfect la orice vîrstă este „să ne facem că”. Hainele dumneavoastră vechi, pantofii, posetele și pălăriile sînt toate piese ideale pentru deghizări și îi oferă mult mai multă distracție atunci când se joacă cu ele decît nămele de mărime potrivită din magazinele de jucării.



FORME NEREGULATE

Puzzle-uri cer concentrare, dexteritate și înțelegere vizuală. Dacă renunță repede, încercați să-i dați unul mai simplu.



CULOARE ȘI VOPSELE

Pictura este o bună modalitate de a învăța despre culoare și materiale. Dați-i pensule groase și vase care nu se varsă și protejați-i hainele.



PRIETENI IMAGINARI

Păpușile și ursuleții vor deveni prietenii bălățelei sau a letetiei, care va dori să le controleze vestile la fel cum și dumneavoastră i-o controlați pe a lui.



ÎȘI FOLOSEȘTE MÎINILE

Ajutatu-l pe copilul dumneavoastră să-și rafineze mișcările minilor. Acum poate însuși să deseneze obiecte mici și-i va plăcea să utilizeze trusa de modelat pentru a face forme din plastilină sau din aluat.



SARE ȘI ALEARGĂ

A învăța să sară, să alerge și să-și fină echilibrul sînt noi provocări fizice. Sănti eu ei pentru a-i arăta cum să-și îndoaie genunchii când aterizează.





NE JUCĂM ÎMPREUNĂ

O groapă cu nisip este întotdeauna distractivă. Arătați copilului cum să folosească gălețile și lopățile și învățați-l să nu arunce cu nisip – va deveni creativ. Acoperiți groapa cu nisip când nu o folosiți, pentru a împiedica pisicile și câinii să o murdărească.



JOCUL ÎN COMUN

E nevoie de timp până ce copiii învață să folosească pe rând și în comun jucăriile. În jurul vârstei de doi ani și jumătate, trei ani, copilul dumneavoastră va începe să se joace cu alți copii, folosind amical, în comun, jucăriile, și asociindu-se unui proiect comun. Aceasta este vârsta ideală pentru a-l introduce într-un grup de joacă cu câțiva alți copii de vârsta lui, cu atât mai rapid și mai ușor va învăța să li se alăture și să găsească jocul potrivit.

Dumneavoastră îi puteți oferi din plin ocazii de joacă: o groapă cu nisip, un bazin de bălăceală, jocuri de construcții, deghizări, podcabe de Crăciun – toate acestea sînt modalități excelente pentru copii de a învăța să se joace constructiv împreună. Supravegherea este vitală, la vîrsta preșcolară, pentru a controla siguranța jocului sau pentru a interveni dacă apar neînțelegeri între copii.

DEVINE O PERSOANĂ

Vă veți familiariza repede cu temperamentul specific al bebelușului dumneavoastră. Poate fi placid și „usor de manevrat”, poate plinge mult și să fie greu de liniștit sau s-ar putea să aibă o atitudine mai curind suspicioasă față de orice lucru nou. Aceste caracteristici vor persista pe măsură ce copilul crește, dar personalitatea îi este modelată și de ceea ce i se întâmplă și de modul în care celelalte persoane se comportă cu el – în special dumneavoastră și partenerul dumneavoastră. Puteți să-l ajutați să aibă un sentiment de siguranță, să aibă



încredere și să fie extrovertit. Arătându-i clar de la început că de special este pentru dumneavoastră. Trăindu-l ca pe o individualitate cu propriile dorințe și opinii, va câștiga încredere în el. Vor fi perioade când entuziasmul îi va depăși capacitățile limitate și veți avea nevoie de tot tactul, pentru a-l ajuta să reușească fără a-l face să creadă că ați preluat comanda. Dar dacă vă puteți substitui lui și puteți vedea de ce este uneori frustrantă viața lui, am, prescolari ar trebui să fie o perioadă de bucurii și descoperiri pentru amândoi.

CONVIEȚUIREA

ÎN ANII PRESCOLARI CONVIEȚUIREA este pentru amândoi un proces de adaptare. Copilul trebuie să învețe regulile comportamentului acceptabil, în timp ce dumneavoastră trebuie să vă adaptați propriului stil natural ca părinte, ceea ce s-ar putea că nu va face întotdeauna tole-

rant, ferm și drept. Copilul are nevoie să-și arătat, nu doar să i spuneti cum să se comporte bine. Blandetea, amabilitatea, politetea, cumpătarea – toate acestea le va învăța doar copundu-vă, atunci când îi arătați același tip de comportament.

Cum să manevrăm copilul

Copilul vă va răspunde aproape sigur mai bine și va face cu mai multă bunăvoință ceea ce îi spuneți, dacă puteți fi în același timp plini de afecțiune și fermi. Nu e întotdeauna ușor să realizați echilibrul necesar.

■ Fiti mereu constantă în ceea ce spuneți și faceți. Dacă îl puștiți atunci când e nesuferit, va lovi și el alți copii când se ceartă cu ei, ori că de mult își spune să nu facă așa.

■ „Fă” funcționează mai bine decât „Nu face”. „Agată-ți haina sus, închi nimeni să nu caale pe ea” produce un răspuns mai pozitiv decât „Nu-ți arunca haina pe podea”.

■ Spuneți „te rog” – și „multumesc” – emi, îl rugați să facă ceva.

■ Puneți-vă de acord cu partenerul dumneavoastră în legătură cu ce îi veți permite și pentru ce lucruri îl veți certa. ■ Încercați mai curind să-l convingeți decât să-l obligați. Dacă e în mijlocul unei activități captivante, încercați cu „Hai să terminăm asta, apoi va fi timpul să te duci la culcare” în loc de „Strînge jucăriile acum – e ora de culcare”.

■ Nu fiți prea restrictivă. Încercați să ascultați cealaltă cum îi vorbii copilului. Veți vedea că aproape întotdeauna emiteți ordine – „Începează asta, fă cum

ti se spune. Nu pune mâna”.

■ Dacă ați fost exagerată sau dogmatică într-o problemă, spuneți asta și cereți-vă scuze.

■ Nu vă exagerați autoritatea atunci când nu e necesar – evitați o cecă de avertizări.

■ Explicați-i întotdeauna de ce nu trebuie să facă ceva, precum și ce nu trebuie să facă, chiar dacă e prea mic pentru a înțelege complet.

Reguli pentru a-l menține în siguranță

Pînă când copilul nu a atins vârsta de cel puțin doi ani și jumătate, nu vă puteți aștepta să înțeleagă motivele pentru care să nu facă anumite lucruri, nici să-și reamintească ce nu trebuie să facă. E responsabilitatea dumneavoastră să vă ocupați cu viața lui curiozitate na- l pune în pericol și că regulile importante sînt stabilite.

De exemplu: „Nu trebuie să iei mîncare de laud sangur în grădină” este o regulă abstractă pe care nu o poate înțelege și cu atât mai mult nu o poate reaminti, fiind ocupat cu jocul sau absorbit de jucăriile lui. Puteți doar să stați cu ochii pe el și să vă asigurați – cu un zăvor sigur la poarta grădinii – că nu iese afară. Aranjați-vă casa, astfel încât să diminuezi orice pericol și să nu fie nevoie să-i tot interziciți diverse lucruri –

altfel curiozitatea sa vă va duce spre un conflict (vezi pp. 226-230). Mută pick-up-ul, ca să nu poată ajunge la el, nu lăsa fetele fierbătorilor sau lămpilor să ardă, puneți incușetă rezistentă la scutere și puneți capace prașilor. Uneori, înțelegerea distanței este singura metodă o banală de a lăsa copilul să facă dintr-o dată cea mai bună modalitate de a-și pune în siguranță atunci când gati.

Iubirea și răsfățul

Puteți fi îngrijorată că atențiunea normală pe care i-o oferiți copilului îl va răsfăța. Nu e așa. Are nevoie de dragostea voastră, combinată cu multă atenție. Dar îl puteți răsfăța printr-un comportament supărăgător în fața unui comportament rău. A-l lăsa să-și gasească propriul drum printre lacrimi și accese de furie nu-l va ajuta în relațiile cu prietenii și adulții.

Dacă plecați la lucru, puteți să-l pregătiți pe copil pentru perioadă în care nu va veți afla încă el, dar nu succedându-vă jucării. Jucăriile nu vă pot tine locu, și s-ar putea să-i dați speranțe neclare referitoare la ceea ce vă puteți permite în seramă, atunci când puteți fi în apropierea lui, oferindu-i timpul și dragostea dumneavoastră și multă afecțiune.

*Ajută-l când are nevoie, dar nu
preluai comanda – e jucăria
lui și are nevoie să simtă că
poate reuși.*



COMPORTAREA BUNĂ ȘI REA

CÎND LE E BINE și sînt fericiți, copiii se comportă de obicei acceptabil. Dar fiecare copil are zile rele și vrea să-și testeze limitele – ca și pe ale dumneavoastră – văzînd cît de departe poate merge. Comportarea rea este deseori o modalitate ef-

icientă de a vă distiga atenția. Perioada de maximă confruntare va apărea probabil într-un anumit moment în timpul celui de al treilea an. Inermiile și accesele de furie merg deseori mîna în mîna cu vîrsta de doi ani.

Cum să abordăm comportarea rea

Regula de aur este: acționează rapid. Interveniți imediat și îndepărtați sursa supărării – dați mîncarea care a fost aruncată sau jucăria cu care s-a luptat sau indicați-l pe copil și îndepărtați-l de un „X” mare. În același timp, distrați-l pentru a căuta activitate sau jucărie. Nu e nevoie să fii nervoasă sau supărată, ci doar fermă, astfel încît copilul să primească mesajul clar că nu i-a permis neacordată să se comporte astfel. Unele tipuri de comportament rău, simoncații și simoncații, de exemplu, trebuie pur și simplu ignorate. Dacă copilul nu reușește să obțină un răspuns de la dumneavoastră și nu reușește niciodată permis să cîștige nici un conflict prin asemenea comportament, va înceta în curînd. Chiar accesele de furie și mai bine să fie ignorate. Puteți să-i distragă atenția dacă recită poezii „adunarea noilor”, dar dacă se aruncă pe podea într-un acces de furie, fii calmă și vedeti-vă de treburile, comportîndu-vă ca și cum totul ar fi normal. Dacă e necesar, dați-l afară din cameră pînă ce se calmează.

Recompense pentru o comportare bună

Pentru copilul prescolar, cea mai bună recompensă pe care i-o puteți oferi este timpul, atenția și dragostea dumneavoastră. O laudă, o îmbrățișare, o poveste citindu-l în poală, admitînd fetei că pronunță cuvintele – toate acestea îl vor face să se simtă bine. E foarte ușor să-i oferiți mai multă atenție bebelușului cînd se comportă rău și mai puțină cînd se comportă bine și simțiți că vă puteți relaxa: simțiți obligația să reacționați cînd îl vedeți trăgînd cutiile de conserve din rafturi în magazin. Dar recompensarea cu laude și afectiune cînd se comportă bine este mult mai eficientă: „Ce fată bună, care a așteptat aici, plină de răbdare”, de exemplu. Veți încuraja comportamentul pe care îl doriți și o veți învăța o lecție foarte utilă – că a fi drăguț cu oamenii e mult mai bine decît a fi meserit cu ei.

Pedeapsă

Orice pedeapsă îi dați, trebuie să fie imediată, dacă vreți să aibă vreun efect.

Amenințări cu o pedeapsă viitoare, poate neacordarea unor recompense și privilegii pe viitor nu sînt utile și nu sînt drepte pentru copiii mici – nu vor înțelege de ce primește această pedeapsă imediată. Cînd vă confrunțați cu un comportament rău pe care nu-l puteți ignora sau cînd o situație v-a scăpat de sub control, o pedeapsă imediată pe care copilul o va înțelege este să fie dat deoparte pentru scurt timp pentru a se calma. Un sfert de oră petrecut undeva în siguranță, dar singur – în hal de exemplu, dacă scările au o barieră de siguranță – va fi un interval suficient pentru ca să uite ce voia să facă, iar dumneavoastră să vă dați timpul să vă calmați.

Ar trebui să-mi pălmuiască copilul?

A-i lovi este deseori un semn că ai ajuns la capătul răbdării și nu e o bună modalitate de a aborda o comportare rea. Nu îl va convinge pe copil să nu facă din nou același lucru, și data următoare probabil că l-vei lovi mai tare. Mai mult, îl învață că forța fizică este un mod acceptabil de a determina oameni să facă ce doriți.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Copilul meu pare foarte timid și temător. Ce ar trebui să fac?

Respectați întotdeauna temerile copilului. Un pic de teamă va va ajuta să-și găsească în siguranță în unele situații – a fi speriat de chin sau de străini, de exemplu, este rezonabil și normal. Dacă pare foarte anxios și plin de frică, discutați cu el temerile și încercați în serios. Ceva simplu – bunăoară o vizită apăsătoare pentru a-i alina frica de întuneric – poate să-i facă să se simtă în mai multă siguranță. Frica se va da dacă dumneavoastră aveți o fobie, faceți un efort să o controlați în fața copilului.

Ar trebui să încerc să-l opresc pe copilul meu de doi ani să se mai joace cu penisul cînd îi schimb scutecul?

Băieții și fetițele sînt la fel de interesați de organele lor genitale ca și de alte părți ale corpului lor și vor descoperi curînd că atingerea lor dă o senzație plăcută. Aceasta este normal. Dacă este nevoie, puteți să-i spuneți că nu atinge penisul și ceva ce oamenii fac doar în intimitate. Altfel, ar trebui să vă ocupați doar dacă pare să se masturbeze mult în timpul zilei, ocupîndu-l o perioadă de timp pe care ar trebui să si-o petreacă cu joaca.

De ce a devenit brusc copilul meu de doi ani atît de greu de strînut?

Al treilea an al vieții copilului dumneavoastră este o fază crucială a creșterii. Devine o persoană independentă, dorind să-și ia viața în propriile mîini; totuși este împiedicat și frustat de limitările și abilitățile sale limitate și deseori nu va fi capabil să vă facă să înțeleagă ce vrea. Dacă copilul trece printr-o perioadă dificilă, oferindu-i de multă independență este posibil să fiți fermă în abordarea comportamentului care creează probleme. O va depăși.

Cum eviți să ajunghi la capătul răbdării?

Opiți de obicei deveniți în strimbec copilul. Vor fi zile când comportamentul său, pe se compati insuportabil și știți că vă aflați în pragul unei depresi nervoase. Soluția este simplă: scoateți-l afară pe copil. Indiferent de vreme, o schimbare în parcare, magazinele sau un prieten înțelegător vă vor distra pe amândoi din respectivele stări și vă vor ajuta să vă recuperați joacă sănătoasă și simțul umorului.

Abordarea unui copil agresiv

Toți copii, mici se bat uneori, în special când sat plăcut sau obosiți și deseori băieții sunt mai agresivi decât fetele. Când băieții vă scape de sub control, intervenți repede.

■ Separați copiii dacă se bat.

■ Distrageți-le atenția prin introducerea unui alt joc sau prin schimbarea mediului.

■ Nu luați partea nici unui – e aproape imposibil să deosebiți adevărul de minciună.

Dacă copilul dumneavoastră a mușcat pe alt copil:

■ acordați toată grija și atenția copilului mușcat;

■ dați-le deoparte mediat pe cel care a mușcat și trimiteți-l altundeva, în siguranță, ca singur, pentru un sfert de oră.

Copilul este egoist, fiind începe să se joace cu alți copii, dar cu ajutorul din partea dumneavoastră va învăța în curând să împartă lucrurile și să fie mai

dragut cu ceilalți. Un copil continuă să fie aspru și agresiv și comportamentul lor îi va face nepopular și insuportabil. Astfel înțeleg, pentru, binele copilului dumneavoastră, ajutați-l să fie dragut cu ceilalți.

■ Oferiți-i un model demn de imitat, încercând să fiți întotdeauna dragut, răbdător și plin de dragoste față de el.

■ faceți să fie clar, prin model în care va comportati, că dacă comportamentul său vă displace, nu el:

■ intervenți întotdeauna și opriți-l pe copilul dumneavoastră dacă începe să lovească alt copil. Fiti fermă, dar nu răpiti și nu fiți agresivă;

■ nu-i asaja niciodată să se croașcă prietenii prin agresivitate și devenind nesuferit. Dacă va vedea că are succes, va continua să facă la fel.

DEZVOLTAREA UNUI SENTIMENT AL IDENTITĂȚII

ÎN JURUL VÂRSTEI DE 18 luni, copilul începe să realizeze că este o persoană individualizată. Vă începe să se refere la el însuși cu numele său și îi va plăcea să se uite la poze cu el însuși. De acum, va vrea să aibă tot mai

mult controlul vieții lui și să-și exerce te personalitatea și dorințele. Îl puteți ajuta să aibă grija de acest simț al identității care înmulțurește și de hotărârea de a face lucruri pentru el însuși.

Încurajarea independenței

■ Usatați lucrurile. De la vârsta de doi ani, organizați activitățile personale astfel încât să facă oarec de mult poate pentru el însuși. Cumpărați-i haine care sînt simple de mișcat, astfel încât să se poată îmbrăca singur.

Puneți o treaptă înăla chiuveră, astfel încât să se poată spăla pe mâini fără ajutorul dumneavoastră, fixați un cășor jos astfel încât să poată să-și atîrne propria năută.

■ Încurajați-l să vă ajute. „Ajutorul” este un joc în acest moment, nu o corvoadă. Sarcinile simple, ca ar fi, despachetarea cumpărăturilor, punerea mesei sau maturatul podelei la buclă, îl fac pe copil să simtă că a realizat ceva. Arătați-i că ajutorul face parte din viața de familie.

■ Lăsați-l pe el să ia deciziile. Oricum de a lua decizii simple îi dă copilului sentimentul că are o anumită control asupra propriei sale viați. Așa înțeleg să-și notă căre plăză vrea să poarte sau cum să fie aranjată camera sa, sau unde i-ar plăcea să meargă la o plimbare.

Ajutați-l pe copil să se simtă deosebit

Copilul dumneavoastră, exact ca oricare alt copil, are nevoie să simtă că e deosebit – că îl iubiti și că merită să fie iubit. Acest mesaj îl ajuta să fie puternic din punct de vedere emoțional și să fie capabil să se acomodeze cînd e departe de siguranța de acasă. Există multe mări modalități prin care îi puteți arăta că de special este pentru dumneavoastră.

■ Nu uitați să-i spuneți că îl iubiti, sau nu vă lăsați prinse de alte preocupări cînd vrea o îmbrățișare.

■ Respectați sentimentele și răspundeți nevoilor lui. Cînd se simte trist, are nevoie să plîngă și să fie alinat. A spune „Nu fi un plîngăcios” îi neagă dreptul de a se simți trist.

■ Lăudați-l și lăți entuziasmat la fiecare nouă realizare.

■ Asealtați și manifestați-vă interesul cău vă vorbește.

Devine o persoană

Apreciați-l pe copilul dumneavoastră pentru individul fascinant, plin de viață și independent care a devenit.



3

ÎNGRIJIREA SĂNĂTĂȚII



*Tot ceea ce trebuie să știți pentru a
recunoaște și trata bolile comune ale
copilăriei, precum și un ghid de prim ajutor*

PRIMELE TREI LUNI

Este întotdeauna dificil să știi dacă un copil este bolnav, în special dacă e primul copil. Dacă pare mulțumit și se hrănește normal, este probabil perfect sănătos. Dar copiii se îmbolnăvesc repede și orice infecție poate fi periculoasă, astfel încât în primele trei luni nu vă așumați nici un risc: fiți deosebit de prudenți și solicitați imediat doctorul dacă vă e teamă că micuțul e bolnav. Dacă observați orice semn de boală, priviți lista simptomelor și semnelor din această pagină și din următoarea, care cuprind principalele riscuri de boală și cele mai comune probleme minore pentru bebelușii mai mici de trei luni. Acest ghid al simptomelor vă îndrumă spre secțiunea relevantă din



paginile 176-179, dar nu are scopul de a vă oferi un diagnostic medical clar – doar un doctor îl poate formula. Dacă nu puteți găsi aici simptomele copilului dumneavoastră, uitați-vă la ghidul din paginile 180-181, care se referă la bolile bebelușilor și copiilor de toate vârstele. Copiii se nasc cu o imunitate naturală față de multe infecții, din moment ce anticorpii teare distrug germeii) ajung la ei din sângele mamei lor. Copiii hrăniți la sân primesc de asemenea anticorpi din laptele mamei. Această imunitate persistă aproximativ șase luni, astfel încât este foarte puțin probabil ca nou-născutul să fie receptiv la oarecare dintre bolile infecțioase comune în perioada copilăriei.

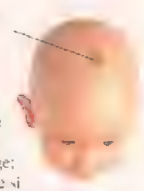
SEMELE DE URGENȚĂ

Solicitați ajutor de urgență imediat ce bebelușul:

- ▲ prezintă o vărsătură verde;
- ▲ are o temperatură de peste 39°C timp de peste o jumătate de oră;
- ▲ vomită și plânge intens, necontrolabil, de puțină oră o durere mare;
- ▲ respiră foarte zgomotos sau foarte rapid.

Fontanelă

- ▲ are o fontanelă în tensiune care se bombează când nu plânge;
- ▲ tipă de durere și devine palid când tipă;
- ▲ are scaune cu sânge și mucus, asemănătoare jeleului de coacăze.



Pierderea poftei de mâncare

Dacă sugarul nu vrea să mănânce, dar are o stare bună și un aer mulțumit, nu vă îngrijorați. Dacă refuză două mese la rând sau dacă nu cere să mănânce timp de șase ore, **solicitați imediat medicul.**

CHEMAȚI DOCTORUL

Nu ezitați să solicitați medicul dacă copilul pare a nu se simți bine, sau:

- ▲ plânge mai mult ca de obicei, sau plânsul diferă de cel obișnuit, pe o perioadă de aproximativ o oră;
- ▲ pare anormal de liniștit, somnoroș sau apatic;
- ▲ refuză două mese succesive sau nu cere de mâncare timp de șase ore;
- ▲ pare deosebit de iritabil sau neliniștit.

Plînsul

Dacă timp de aproximativ o oră nici o metodă uzuală de calmare nu reușește să îl liniștească sau dacă plînsul lui sună altfel ca de obicei, **solicitați imediat medicul.** Dacă plânge neîntreput timp de două-trei ore la aproximativ aceeași oră în fiecare zi, dar nu prezintă nici un semn de boală, ar putea avea colici (vezi p.118). Această manifestare ar putea continua timp de mai multe săptămâni; nu există tratament pentru ea.

Creșterea lentă în greutate

Dacă sugarul dumneavoastră pare să nu crească în greutate în ritmul normal (vezi tabelele din paginile 246-249) consultați medicul sau asistenta de nou-născuți care face vizite regulate. Uneori existența unei boli determină această creștere mai lentă în greutate.

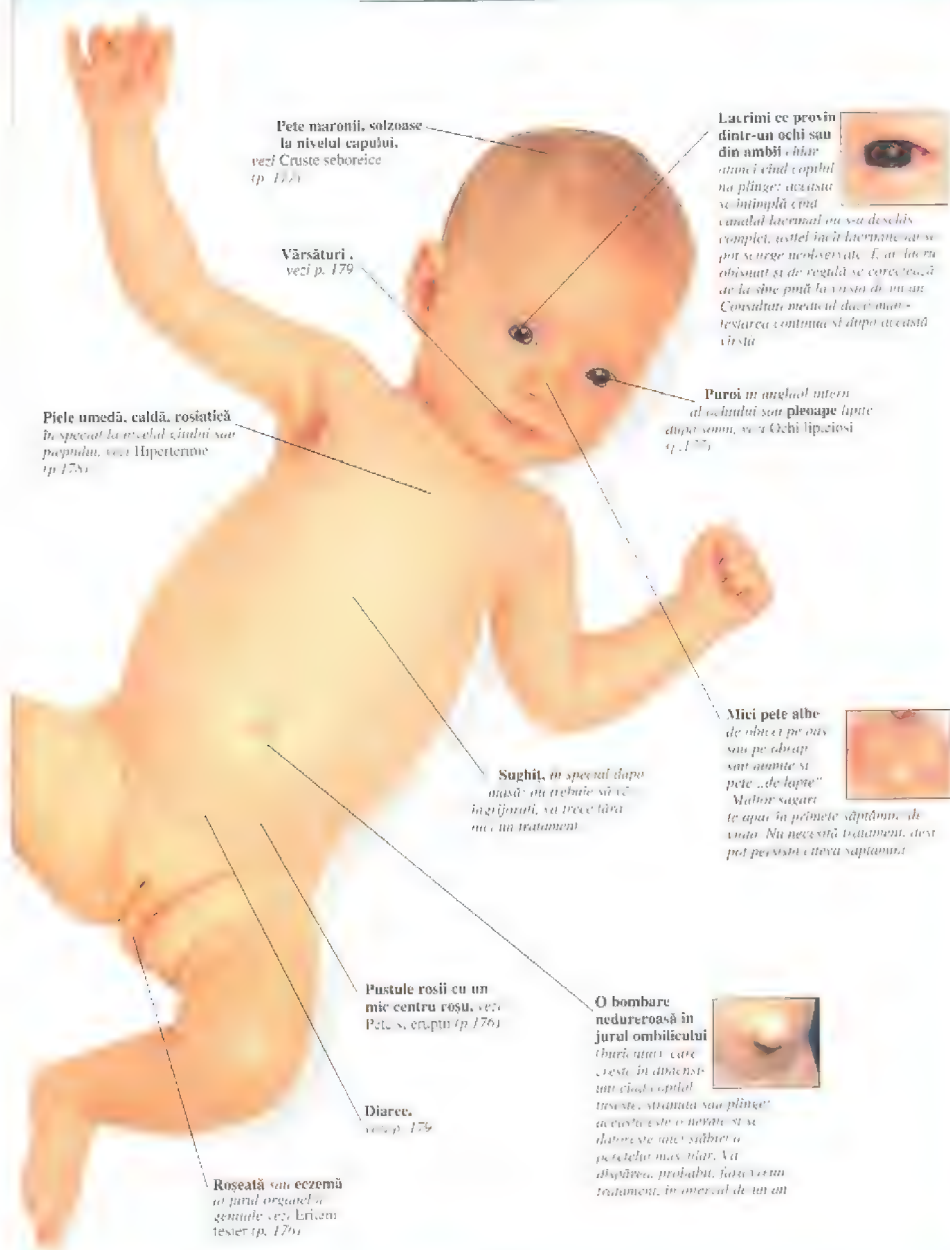
NOU-NĂSCUȚII PREMATURE

Nou-născuți, care au fost foarte mici la naștere sau care au fost născuți cu o lună sau mai mult înainte de termen sunt foarte vulnerabili la infecții în primele săptămâni. Prin ce nou-născutul va mai crește și va mai câștiga în greutate, înțelegi, departe de oricare tușește sau este răcit și născuți în locuri aglomerate unde i s-ar putea transmite o infecție.

Mâini și picioare reci, vezi Hipotermie (p.118)

Ărși de piele uscată, solzoasă, însoțită de peeling a pielii sau necesită unguent, înăuntru astfel că e necesar să brezițea cu o solutie dezinfectantă sau să amesteci ouăle uscate





PETE ȘI ERUPȚII

Ce sînt?

Mulți nou-născuți trec printr-o fază în care sînt pătați, astfel încît, nu vă îngrijorați dacă nu câteva pete – nu înseamnă că sînt bolnavi. Una dintre cele mai comune erupții se numește erupția nou-născutului; apare de obicei în timpul primei săptămîni de viață și dispune fără tratament.

Ce pot face?

Dacă sugarul are erupția nou-născutului (vezi chenarul cu simptome/semne) ignorați, pur și simplu, petele – vor dispărea de la sine în două sau trei zile. Nu aplicați nici o loțiune sau cremă. Nu modificați alimentația sugarului – petele nu sînt datorate laptelui pe care îl sugă.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ pustule roșii cu un mic centru roșu care apar și dispăr pe corpul bebelușului și persista fi tip de cîteva ore.



CHEMAȚI DOCTORUL

- Chemati doctorul imediat dacă petele sînt plate și au culoare roșie închis sau purpurie (erupție petesială). Consultați medicul cît mai repede posibil dacă:
 - ▲ una dintre pete are un centru plin cu puroi;
 - ▲ vi se pare că una dintre pete s-a infectat.

ERITEM FESIER

Ce este?

Eritemul fesier este o inflamație a pielii teselor unui nou-născut. Poate apărea dacă nou-născutul a fost lăsat într-un scutece murdar prea mult timp, fiind produs de eliberarea de amoniac din urină și scaun, care îi irită și arde pielea. Poate fi datorat, de asemenea, detergentului utilizat sau soluției utilizate pentru sterilizarea scutecelor, în procesul de spălare. O erupție cu un aspect similar poate fi produsă de aftoză, care în mod normal începe în gură (vezi, p. 206), dar se poate întinde pe tot corpul, afectînd pielea din jurul anusului.

Ce pot face?

1 Cumpărați o cremă pentru eritemul fesier (care se găsește în farmacii și drogherii) și ungeți-l cînd fi schimbați scutecele pentru a calma iritarea și a vindeca pielea.

2 Schimbați des scutecele și curățați și uscați-i cu atenție fundulețul în fiecare schimbare a scuteceului (vezi paginile 150-151). Puneți în interiorul scuteceului de material textil un tip ultra-absorbant de căptuseală.

3 Ori de cîte ori este posibil, lăsați bebelușul întins pe scutece, cu fundulețul la aer. Nu utilizați pantaloni de plastic pres, peste scutecele de material textil pînă ce erupția nu dispăre, deoarece acestea nu permit o bună aerisire a fundulețului.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ pielea roșieată, pătată, cu aspect inflammat în zona acoperită de scutecele;
- ▲ miros de amoniac al scuteceului.



Întindeți crema uniform pe toată zona acoperită de scutece

4 Nu utilizați detergenți cu enzime pentru spălarea scutecelor, deoarece pot produce o iritație alergică. Țineți cu atenție scutecele.

5 Căutați cu atenție pete albe-cioase în gura bebelușului. Dacă găsiți vreuna, poate avea aftoză (vezi p. 206).

CHEMAȚI DOCTORUL

- Consultați-vă medicul imediat ce e posibil dacă:
 - ▲ erupția persistă mai mult de două zile;
 - ▲ credeți că bebelușul are aftoză.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul ar putea prescrie o cremă cu antibiotic dacă erupția se infectează sau o cremă antimicrobică (împotriva ciupercilor) dacă bebelușul are aftoză.

CRUSTE SEBOREICE

Ce sînt?

Petele maronii cu cruste pe capul nou-născutului sînt denumite cruste seboareice. Uneori se pot întinde pe fața corpului sau zona acoperită de seute, provocînd o erupție roșie cu cruste. Dacă arată urît și sînt iritate, crustele nu l deranjează pe copil.

SEMENE/SIMPTOME

- ▲ pete maronii și cruste pe scalp



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați de îndată medicul dacă erupția se rănde și:

- ▲ pare a-l irita pe bebeluș;
- ▲ pare infectată sau începe să zemulască;
- ▲ nu se curată după trei zile.

Ce pot face?

1 Ungeti crustele de pe capul bebelușului cu o soluție uleioasă, pentru a le înmolia. Lăsați uleiul pe loc 12-24 de ore, apoi ștergeți-l cu grijă pără pentru a îndepărta cu blîndete crustele. În final, spălați-i parul – cele mai multe dintre cruste vor fi astie, îndepărtate.



2 Dacă erupția se întinde, păstrați curate și uscate zonele afectate. Nu utilizați șapam, creme sau lichid pentru îmbacirea nou-născuților, solicitîți farmacistului un unguent emolient.

Ce ar putea face doctorul?

Dacă starea persistă, sau dacă erupția pare infectată, sau începe să zemulască, doctorul vă poate prescrie o crema care să fie înfină cu delicatete pe negura în cauză.

OCHI LIPICIOȘI

Ce sînt?

Reprezintă expresia unei infecții usoare a ochilor foarte comună, produsă de singe sau alt lichid ce poate pătrunde în ochii nou-născuților la naștere. Dacă bebelușul prezintă unul dintre simptomele/semnele de mai jos după primele două zile de viață, înseamnă că are conjunctivită (vezi p. 202).

SEMENE/SIMPTOME

- ▲ pleoape lipite după somn;
- ▲ puroi în unghiul intern al ochiului.



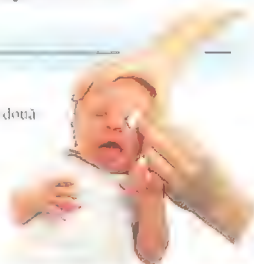
CHEMAȚI DOCTORUL

Sollicitați imediat doctorul, dacă bebelușul are o scurgere urită, purulentă, gălbui. Consultați medicul de îndată dacă:

- ▲ bebelușul are ochi lipicioși după primele două zile de viață;
- ▲ ochii lipicioși nu se limpezesc după trei zile.

Ce pot face?

Curățați ochii copilului de două ori pe zi cu un tampon de vată înmuiat în apă caldă, care a fost fiartă. Ștergeți dinspre unghiul intern al ochiului spre exterior, folosind pentru fiecare ochi cîte un alt tampon.



Ce ar putea face doctorul?

Dacă doctorul consideră că bebelușul are conjunctivită, va prescrie probabil oște picături cu antibiotic.

Pentru a-i pune bebelușului picăturile, înclîd-i înu-o patură și meninchi-i cu blîndete, ochii deschisi, apoi picurați-i picăturile. Dacă este necesar, rugați un alt adult să i țină fix capul.



HIPOTERMIE (SCĂDEREA TEMPERATURII)

De ce sînt expuși nou-născuții la acest risc?

În primele cîteva săptămîni copilul nu și poate regla foarte eficient temperatura corpului. Dacă bebelușul răcește, temperatura corpului său va scădea, punînd așajungă destul de repede pericolul de senzuită. Prematarii sînt în mod deosebit expuși la acest tip de risc.

Ce pot face?



1 Încălziți bebelușul prin ducerea lui într-o cameră încălzită și hrăniți-l. Cînd temperatura i-a scăzut sub normal (e hipotermic), nu este suficient să i se pună mai multe straturi de haine sau pătură.

2 Luați temperatura bebelușului (vezi p. 187). Dacă temperatura este sub 35° C, este pericolul de senzuită, astfel încît chemați imediat medicul.

SEMNE/SIMPTOME

Primele semne

- ▲ plînge și e agitat;
- ▲ are picioare și mîini reci.

Semne de hipotermie serioasă

- ▲ bebelușul e liniștit, tot mai molatec pe măsură ce temperatura lui scade sub normal;
- ▲ are pielea rece la nivelul toracelui și a abdomenului;
- ▲ are fața, mîinile și picioarele îmbujorate, roz.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemati doctorul dacă bebelușul:

- ▲ prezintă semne de hipotermie serioasă;
- ▲ are temperatura mai mică de 35° C.

Puneți o
honetă sub
cîpeț pentru
a-i menține
cald capul



Cum pot preveni hipotermia?

Mentineți temperatura din dormitorul bebelușului între 16° și 20° C. Cînd îl dezbrăcați sau îi faceți baie, temperatura camerei ar trebui să fie și mai ridicată. Fiți foarte atenți cînd îl scoateți afară pe vreme rece – înveliți-l bine și nu stați prea mult afară. Nu-l lăsați să doarmă atîtă în lăndou într-o zi răcoroasă.

Pe vreme rece,

băgați-l într-un costum întreg pentru exterior sau puneți o broboadă peste celelalte haine și folosiți mînuși fără degete și botosei.

HIPERTERMIE (TEMPERATURA PESTE NORMAL)

De ce sînt expuși nou-născuții la acest risc?

Hipertermia la nou-născuți este la fel de periculoasă ca și hipotermia, în special dacă au frisoane sau nu se simt bine. Înfofolirea copiilor noaptea este considerată unul dintre factori, care contribuie la moartea subită (vezi p. 121).

Ce pot face?

1 Duceți bebelușul într-un loc mai răcoros și senateți i un rînd de îmbrăcăminte.

2 Luați temperatura bebelușului (vezi p. 187) și, dacă e crescută, încercați să o reduceți prin spălarea lui cu apă caldă (vezi p. 188).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ e neliniștit;
- ▲ are pielea caldă, transpirată;
- ▲ temperatura e crescută.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemati doctorul dacă temperatura bebelușului e mai mare de 38° C

Cum pot preveni hipertermia?

Îmbrăcați-vă bebelușul în funcție de vreme – în zilele foarte calde poate dormi doar în scutece și pieptăraș, dar reamintiți-vă întotdeauna de pericolul hipotermiei (vezi mai sus). Nu-l lăsați niciodată să doarmă expus la soare, deoarece pielea i se va arde ușor. Asigurați-vă și controlați să fie la aerul tot timpul.



VĂRSĂTURI

De ce vomită nou-născuții?

Toți bebelușii regurgitează o cantitate mică de lapte în timpul sau după o masă. Acest fapt este perfect normal și nu înseamnă că bebelușul este bolnav, dar, până vă obișnuiți, alți putea crede că vomită. Bebelușul vomită cu adevarat atunci când vărsătura reprezintă cea mai mare parte din ce a mâncat. Această situație este puțin probabilă la un bebeluș hrănit la sân. Vărsăturile frecvente, la un bebeluș hrănit cu biberonul, în special dacă are și diaree, pot fi datorate unei gastroenterite (vezi p. 214). Este o boală foarte serioasă, deoarece poate produce foarte repede deshidratarea.

VĂRSĂTURA EXPLOZIVĂ

Uneori nou-născuții varsă cu forță, chiar împuștând conținutul în cameră. Dacă au loc două asemenea vărsături succesive, **consultați imediat medicul.**

Cauza cea mai probabilă este că a regurgitat o parte din ce a mâncat datorită unei eructații masive (elminare pe gură a aerului provenit din stomac). Totuși, dacă acest lucru se întâmplă după fiecare masă, în special dacă bebelușul pare infometat tot timpul, s-ar putea să aibă stenoză pilorică, afecțiune în care este blocată eliminarea conținutului stomacului în intestine. Există familii în care această afecțiune se întâlnește mai des și se dezvoltă de obicei când nou-născutul are două până la opt săptămâni. Dacă bebelușul manifestă această boală, va avea nevoie de o operație simplă.

Ce pot face?



1 Opreți hrănirea cu biberonul timp de 24 de ore. Dați-i bebelușului să bea des fie apă fiartă răcită, fie soluție de glucoză (dizolvați trei lingurițe rase de glucoză în 200 ml litri de apă fiartă răcită sau cereți la farmacie săruri pentru rehidratare orală). Are nevoie de cel puțin o jumătate de litru pe zi.

2 Dați-i bebelușului hrană diluată în următoarele trei zile, realizată conform indicațiilor de mai jos. Pentru a fi sigur că bea destul, dați-i din oră în oră o cantitate mică.

Ziua 1 — Utilizați un sfert din cantitatea obișnuită de lapte praf, la cantitatea normală de apă.

Ziua 2 — utilizați jumătate din cantitatea obișnuită de lapte praf.

Ziua 3 — Utilizați trei sferturi din cantitatea obișnuită de lapte praf.

Ziua 4 — Reveniți la concentrația obișnuită.



SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat asistență de urgență dacă bebelușul:

- ▲ vomită tot ce a mâncat timp de 8 ore;
- ▲ are gura uscată;
- ▲ are ochii infundați;
- ▲ are fontanela deprimată;
- ▲ are scutețul uscat timp de peste 6 ore.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemati imediat medicul dacă:

- ▲ bebelușul varsă și are orice alte semne de boală;
- ▲ bebelușul varsă conținutul integral a două mese succesive.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul ar putea prescrie o pulbere care să fie dizolvată în apă. Dacă copilul a pierdut o parte importantă din lichidele organismului, doctorul ar putea recomanda internarea, pentru a i se administra lichide prin perfuzare.

Cum pot preveni iritarea stomacului?

Bebelusi hrăniți la sân au rareori un deranjament stomacal. Dacă îl hrăniți cu biberonul, sterilizați toate lucrurile legate de hrănire și amestecați tot ce rămâne după un saut. Nu puneți merindută hrana la cald, pentru mult timp

DIAREE

Ce este?

Până ce bebelușul începe să mănince alimente solide, ei au câteva scaune moi pe zi. Dacă acestea devin chiar apoase, verzi și sînt mai dese ca de obicei, au diaree. Aceasta este o situație serioasă la un nou-născut, deoarece îl poate deshidrata repede.

Ce pot face?

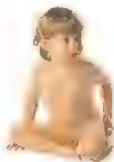
Asigurați-vă că bebelușul are ce bea, pentru a nu se deshidrata. Dacă îl hrăniți la sân, oferiți-i între mese apă fiartă răcită. Dacă îl hrăniți cu biberonul, dați-i timp de câteva zile o hrană diluată, precum cea descrisă în cazul vărsăturilor.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat asistență de urgență dacă bebelușul are oricare dintre semnele de urgență menționate la vărsături. Chemati doctorul dacă bebelușul a avut diaree timp de șase ore.

GHID DIAGNOSTIC

Dacă vi se pare că nu îi e bine bebelușului, încercați să identificați semnele/simptomele în ghidul de mai jos. Dacă are mai mult de un semn/simptom, încercați să stabiliți care este cel mai sever. Aceasta vă oferă un posibil diagnostic și vă ajută să studiați una dintre secțiunile referitoare la afecțiunea de care ar putea suferi bebelușul. Pe lângă o listă mai detaliată a semnelor/simptomelor, secțiunea conține o scurtă explicație a naturii bolii, învățându-vă cum puteți



să vă ajutați bebelușul și vă sfătuieste dacă și când să chemați doctorul. Dar să vă reamintim că ghidul de mai jos nu are intenția de a vă oferi un diagnostic de acuratețe, iar pe de altă parte că bebelușul s-ar putea să nu prezinte toate semnele/simptomele cuprinse în listă. Dacă bebelușul are mai puțin de trei luni, uitați-vă și pe ghidul din paginile 174-175, care se referă la riscurile speciale la care sînt expuși bebelușii.

Temperatură crescută

O creștere a temperaturii (febră) poate însemna că bebelușul are o infecție, astfel că va trebui să căutați alte semne de boală. Totuși, chiar copiii sănătoși pot face puțină febră în timpul unui joc cu marce conștient de energie sau în perioade foarte calde, astfel încât e indicat să-i mai lăsați o dată temperatura după ce s-a odihnit o jumătate de ora. Dacă e în continuare mai mare de 38° C, ar putea avea o infecție.

Comportament modificat

Dacă e mai puțin viu ca de obicei, marșrutabil, plîngăcios sau pur și simplu îi e rău, s-ar putea să fie bolnav.

Paliditate neobișnuită

Dacă arată mult mai palid ca de obicei, ar putea fi bolnav.

Față caldă, înbușorată

Acesta poate fi un semn de febră.

Pierdere a poftei de mâncare

Deși pofta de mâncare a copilului variază, o bruscă pierdere a sa poate fi un semn de boală.

Dacă bebelușul are mai puțin de șase luni și refuză două mese consecutive sau nu a cerat de mâncare de mai mult de opt ore, **chemați imediat doctorul**. Dacă reușă mîncarea timp de peste 24 de ore, căutați alte semne de boală (vezi p. 83).

Ochi privind în direcții diferite, *vezi Strabismul* (p. 203)

Ochi sau pleoape roșii, inflamate, lipicioase, *vezi Probleme ale ochilor* (p. 205) sau dacă simptomele cu pleoape sau cu febră, *vezi Papăși* (p. 196)

Mîncărîmîi oculare, *un simptom asociat de cincoree (în care doborîți sau strănut, vezi Găuritul și gripa* (p. 194-195). Ar putea fi de asemenea febră de la, în special dacă apare înaintea convulsiei sau după un doborîc.

Îl supără lumina puternică *(fotofobie, în special dacă este însoțită de dureri de cap și de senzația de gît înțepit, vezi Epilepsia și meningita* (p. 225)

Nas care curge (rinoree) sau nas infundat, strănut, *vezi Găuritul și gripa* (p. 194-195)

Gură inflamată, *vezi* (p. 206)

Momente de absență, *vezi Atașurile de absență* (p. 225)

Pierdere conștientă combinată cu rigiditate și convulsii, *vezi Convulsile* (p. 224)

Mîncărîmîi ale capului sau mici scuame albe în păr, *vezi Pădușii și mîncărîmîi* (p. 224)

Dureri ale urechilor, surditate parțială, scurgeri din ureche, *vezi Problemele urechii* (p. 204-205)

Față umflată, cu glande parotide mărite, la început mîncărîmîi și la simptomele de pe partea laterală ale capului, *vezi Obezitatea parotidiană epidemică* (p. 207), *ganglioni măriti asociați de gît inflammat, vezi Amigdalita* (p. 207) și *Rubeola* (p. 197)

Gît înțepit, *dacă este însoțit de febră și cefalee, vezi Epilepsia și meningita* (p. 225)

PRIMELE SEMNE DE BOALĂ

Chiar dacă bebelușul dumneavoastră nu are simptome clare, veți ști probabil când apare o boală. Puteți observa că arată palid și este mai „lipicios” ca de obicei. Poate să refuze să mănânce, poate plînge sau scînci sau poate fi foarte iritabil. Atunci cînd îi apar primii dinți, să nu considerați că toate simptomele sînt datorate acestui lucru. Deși erupția dinților e însoțită de dureri la nivelul gingiilor și îl va face să saliveze excesiv și să



fi mai iritabil ca de obicei, nu va determina apariția febrei și nici nu îl va îmbolnăvi. Dacă vi se pare că bebelușul ar putea fi bolnav, căutați niște simptome clare, după cum veți fi învățați în pagina alăturată. La un copil de sub un an, toate simptomele trebuie considerate cu seriozitate –

bebeluși se pot îmbolnăvi foarte repede. Dacă aveți un copil în vîrstă de peste un an, supravegheați cum vor progresa simptomele în următoarele câteva ore.

Nu se simte bine
Copilul poate deveni „mai lipicios” solicitînd un surplus de atenție cînd este bolnav.



CHEMAȚI DOCTORUL

Dacă vi se pare că știți ce nu este în regulă cu copilul, citiți secțiunea referitoare la simptome, în paginile 194-225. În această secțiune veți fi sfătuită dacă trebuie sau nu să chemați doctorul. Ca o regulă generală, cu cît e mai mic copilul, cu aît mai repede trebuie consultat de un medic. Dacă simțeti nesigură, telefonați-i doctorului și descrieți-i simptomele și reamintiți-i ce vîrstă are copilul. Doctorul vă va spune ce să faceți și va ști dacă e necesară o consultație.

Gradul de urgență

Atunci cînd simțeti înstruțat să chemați doctorul, vi se va spune cît de repede are nevoie copilul de ajutor medical.

■ **Solicitați imediat ajutor de urgență:** este o urgență ce amenință viața copilului, astfel încît solicitați o ambulanță sau mergeți la camera de gardă a celui mai apropiat spital.

■ **Chemati doctorul:** copilul are nevoie imediat de ajutor, astfel încît contactați medicul imediat, chiar dacă e noapte. Dacă nu poate veni, solicitați ajutor de urgență imediat.

■ **Consultați doctorul imediat ce e posibil:** copilul trebuie consultat de un medic în următoarele 24 de ore.

■ **Consultați-vă doctorul:** copilul ar trebui consultat de medic în următoarele câteva zile.

SEMNE/SIMPTOME

Cele mai comune semne/simptome precoce de boală la copii sînt

- ▲ febră – egală cu sau mai mare de 38° C;
- ▲ plîns și iritabilitate;
- ▲ vărsături sau diaree;
- ▲ refuz de a bea sau de a mânca;
- ▲ erupție;
- ▲ mărire a glandelor parotide și a ganglionilor latero-cervicali (de dinapora făciei).

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă:

- ▲ respirația copilului este foarte zgomotoasă sau dificilă;
- ▲ are o convulsie;
- ▲ își pierde conștiența după o cădere;
- ▲ are o durere severă, persistentă;
- ▲ are febră și este neobișnuit de iritabil sau de somnoros;
- ▲ are o erupție roșieată închisă sau purpurică, constituită din pete plate (erupție petesială).

CĂUTAREA SEMNELOR/SIMPTOMELOR



Ce pot face?

1 Dacă socotești că nu se simte bine copilul dimineața sau dacă arată de parcă ar avea febră, luați-i temperatura.

(vezi p. 187). O febră de 38°C sau peste poate fi semnul unei boli.

Introduceți vârful termometrului în subșaua axilei copilului



2 Controlați dacă gâtul copilului este inflamat sau infectat, dar nu încercați să i examinați gâtul dacă e mai mic de un an. Cereți-i copilului să stea cu fața la o lumină puternică și deschideți-i gura. Dacă e suficient de mare pentru a înțelege, rugați-l să spună „Aaaa...” pentru a-i vedea bine gâtul. Dacă acesta vi se pare roșu, sau dacă vedeți pete cremoase, are un gât inflamat (vezi *Infecția ale gâtului*, p. 207).



3 Palpați cu delicatețe de-a lungul mandibulei copilului și apoi de fiecare parte a gâtului. Dacă simțiți mici umflături sub piele sau dacă aceste zone sînt sensibile, înseamnă că glandele salivare și ganglionii sînt tumefiați, semnul comun de boală.



4 Controlați pentru a vedea dacă există vreo erupție, în special la nivelul toracelui și în zona urechilor - cele mai comune zone în care apare o erupție. Dacă are o erupție și febră s-ar putea să aibă una dintre bolile infecțioase ale copilăriei (vezi pp. 197-199).

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Copilul meu simte o durere?

Atunci cînd copilul simte o durere plînsul său poate suna diferit față de normal. Cînd un bebeluș sau un copil plînge sau strîngă de durere e greu să descoperiți unde e sediul durerii, sau cît de severă este.

Durerea serioasă va afecta comportamentul copilului, astfel încît urmăriți-l pentru a afla cît de severă e durerea. Îi face să plîngă sau îl trezește din somn sau îl oprește din mîncare sau din joacă? Fata sa arată o expresie sau o culoare schimbată? Ați ști că îl doare ceva, chiar dacă nu v-ar spune? Dacă nu, înseamnă că durerea nu e severă.

Cu excepția cazului durerilor de urechi (vezi p. 204-205), nu îi dați medicamente care să calmeze durerea dacă doctorul nu vă sfătuiește astfel, deoarece durerea ajută în punerea diagnosticului.

EXAMENUL MEDICAL

Doctorul vă va întreba despre orice semne/simptome remarcate la copil și de cât timp le are și vă va examina copilul. Dacă acesta este suficient de mare pentru a înțelege, explicați ce se va întâmpla când va merge la sau va veni doctorul în vizită. Dacă doctorul bănuiește că e vorba de o anumită boală, poate face alte investigații pe lângă cele sau în locurile celor de mai jos.

1 Doctorul vă palpează glandele aflate pe părțile laterale ale mandibulei, ganglionii de la nivelul cetei, de la nivelul axilelor și din regiunea inghinală. Aceștia pot fi tumefiați în timpul unei boli infectioase.



2 Va lua pulsul copilului pentru a vedea dacă inima sa bate mai repede ca de obicei. Acesta este deseori un semn datorat creșterii temperaturii.



3 Ascultând toracele copilului cu un stetoscop și răgându-l pe copil să respire pașind, doctorul va controla starea de sănătate a inimii și a plămânilor.



4 Dacă copilul are dureri în gât sau are gâtul inflamlat, doctorul îl va examina uitându-se în gât, lăcărâna mică și apăsându-și limba cu o spatulă tabeslang.

ÎNTREBĂRI DE PUS DOCTORULUI

Nu ezitați să-l întrebați despre orice vă preocupă. În special, aflați:

- cât timp va fi bolnav copilul și ce semne/simptome sînt de așteptat;
- dacă boala pe care o are e contagioasă și dacă trebuie să îl izolați de bebeluși sau de femeile gravide;
- cum să-l ajutați pe copil pe timpul bolii.

5 Doctorul îi poate cere copilului să se întindă pe canapea, astfel încât să-i palpeze sensibilitatea și eventuala tumefiere a tuturor organelor interne.



MERGEM LA SPITAL

Mersul la spital este stresant pentru Moricine. Pentru un copil care este prea mic pentru a înțelege de ce a ajuns aici sau dacă va mai ieși vreodată din spital, poate fi înspăimântător, în special dacă asta înseamnă a fi despărțit de părinți. Dacă, de regulă, e util să-i explici copilului ce i se întâmplă, nu puteți face mare lucru pentru a-l pregăti dacă are sub doi ani – la această vîrstă are nevoie totmai de prezența dumneavoastră. Dacă are



peste doi ani, jocul cu o jucărie preferată ajută: explicați-i, de exemplu, că ursulețul merge la spital pentru a i se repara ceva, nu ca o pedepsă, și că mămica va sta cu el sau îl va vizita cînd des se poate, iar în curînd ursulețul se va reîntoarce acasă. Explicațiile trebuie să fie simple și pline de adevăr, căci altfel copilul se va simți părăsit și mințit, dacă îi promiteți că un anumit lucru nu îl va dura și apoi îl doare.

VIZITAREA COPILULUI

Personalul spitalului știe de regulă ce e important e pentru un părinte să treacă copilul pentru a-l liniști. Laa-astfel, încercă să ajute să îl vizitați ori cînd. Unele spitale oferă mai mult facilități de a putea locui cu copilul. Interesați-vă de acest lucru înainte de internare. Copilul nu va considera spitalul chiar atît de lăsat în pălărie dacă veți continua să vă ocupați de el la fel de mult ca acasă, astfel încît întrebați infirmierile asistentele dacă puteți să-i dați ce mîncare și să-l îmbrăcați și în continuare. Dacă nu puteți sta în spital cu copilul, vizitați-l ori cînd des puteți: aduceți-i fructe și sucuri să-l vadă. Chiar dacă plînge atunci cînd plecați, și nu va închipui, cu siguranță mai bine decît nu l-ați vizitat. Este bine chiar, mai ales, nerăbdător și abandonat. Faceți un efort ca să fiți cu el în primii și a doua zi, apoi ori de cîte ori are de suportat proceduri neplăcute: injecții sau scoaterea firelor.

CE SĂ LUĂM CU NOI

Copilul dumneavoastră va avea nevoie de următoarele lucruri cînd va fi în spital. Împachetați, dacă e necesar, și echipament pentru schimbarea scutelelor. Puneți etichete pe toate, în special pe jucării.

Bavete și ustensile pentru a hrăni



Ustensile pentru spălare

Săpun, prosop de față, merie, perie și pastă de dinți, perie de păr și pieptene, prosop de baie.

Halat



Trei pijamale sau trei cămășute de noapte

Papuci



Jucăriile favorite

COPILUL TREBUIE OPERAT

Dacă e destul de mare pentru a înțelege, e util să i explicați ce i se va întâmpla în timpul operației. Întrebați-l pe doctor cum va fi anestezia (prin injecție sau prin inhalare pe mască) și aflăi dacă și se va permite să stea cu copilul cînd va fi administrat anestezic. Încercați să țineți limba ei cînd se va trezi de pe operație, deoarece sînt puțini să fie speriați.

1 Avertizați-l pe copil că nu are voie să se miște sau să mîncînce în ziua operației

2 Spuneți-i că va fi îmbrăcat într-o cămășă specială pentru operație și că va purta o brățară pe care va fi scris numele său.

3 În timp ce se află în saloan l se va da o injecție și astfel va deveni somnoroș.

4 Va fi dus pe patul cu roțile pînă la sala de anestezie, unde i se va administra anestezic, după care va adormi repede.

5 Avertizați-l că s-a putut să verse cînd se va trezi.

6 Dacă are frică, spuneți-i să nu se scarpine. Îl va dura puțin cînd vor fi scurte.

COPILUL CU FEBRĂ

La copii, temperatura normală este între 36 și 37,5°C, în funcție de perioada din zi – e cea mai mică la mijlocul nopții și cea mai mare după-amiaza. O temperatură de peste 38°C poate fi un semn de boală. Temperatura copilului poate crește alarmant de repede când e bolnav, dar o temperatură ușor crescută nu e un indicator exact al sănătății copilului. Bebelușii și copiii pot fi bolnavi cu o temperatură normală sau subnormală, după cum

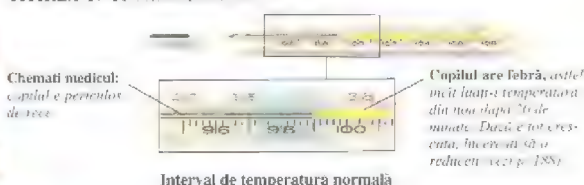


unii copii pot avea temperatura ușor crescută, fără a fi bolnavi. Astfel încât, dacă vi se pare că nu îi e bine copilului, s-ar putea să fie bolnav chiar dacă are o temperatură normală. Temperatura sa poate să crească temporar dacă s-a jucat cu multă energie, în special pe vreme caldă. Dacă temperatura copilului este de peste 38°C și după ce s-a odihnit jumătate de oră, s-ar putea să fie bolnav, astfel încât căutați alte semne de boală.



Puneți-i obrazul pe frunte dacă credeți că are febră – nu utilizați mâna deoarece, dacă e vreme rece, prin comparație fruntea copilului vi se va părea caldă. Dacă fruntea vi se pare caldă, luați i temperatura.

CITIREA UNUI TERMOMETRUL



SEMELE DE FEBRĂ

Copilul poate avea febră dacă:

- ▲ se plînge că nu se simte bine
- ▲ arată palid, îi e frig și are frisoane;
- ▲ arată îmbujorat și fruntea îi e caldă.

CHEMĂȚI DOCTORUL

Chemati doctorul dacă copilul dumneavoastră:

- ▲ are febră de peste 39,4°C – peste 38,3°C dacă are sub un an – și nu puteți să îl scădeți.
- ▲ are febră timp de 24 de ore.

ALEGEREA UNUI TERMOMETRU

Cele mai bune termometre pentru bebeluși și copii mici sînt cele cu mercur, care pot fi citite ușor, cele digitale și banda indicatoare de febră. Termometrul cu mercur se bazează pe dilatarea mercurului, pe măsură ce se încălzește, în tubul capilar, alături de care se află scala ce indică gradele. Sigur și ușor de utilizat, termometru digital oferă o înregistrare rapidă și fiabilă. Deși este mai scump decît celelalte termometre, e ideal pentru copii mici. Să aveți întotdeauna baterii de schimb.

Zonele termosensibile de pe banda indicatoare de temperatură se colorează pe rînd, pînă la cea care corespunde temperaturii copilului.



LUAREA TEMPERATURII

Cînd copilul dumneavoastră nu se simte bine, luați temperatura de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara. Cea mai bună metodă este de a pune termometrul în axilă, deoarece da o temperatură cu 0,6° C mai scăzută decît cea adevărată. Nu puneți niciodată un termometru cu mercur în gura copilului, deoarece îl poate sparge ușor. Termometrul digital nu poate fi

spart, astfel încît poate fi pus fără grijă în gura unui copil mic, dar, dacă nu îl poate ține corect sub limbă, puneți-l în axilă, la fel, ca pe cel cu mercur. Banda indicatoare de febră este evident cea mai ușoară modalitate de luare a temperaturii, dar valorile afișate au mai puțină acuratețe decît în cazul unui termometru.

UTILIZAREA UNUI TERMOMETRU CU MERCUR

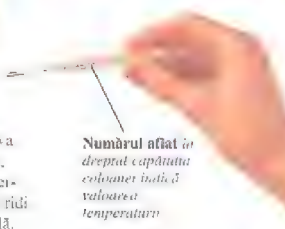


1 Țineți strîns termometrul și agitați-l cu putere de cîteva ori, cu o mișcare bruscă în jos a articulației pumnului, pentru ca prin scuturare să reintroduceți mercurul în rezervor. Apoi așezați copilul pe genunchii dumneavoastră și ridi cați-i brațul. Introduceți rezervorul termometrului în axilă.



2 Lăsați în jos brațul copilului și aplicați-l pe torace. Lăsați termometrul în această poziție, pe durata indicată, aproximativ trei minute.

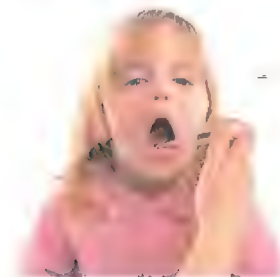
Mențineți termometrul ferm în această poziție



Numărul afișat în dreapta capătului coloanei indică valoarea temperaturii

3 Scoateți termometrul și întoarceți-l pînă ce vedeți coloana de mercur în apropierea scalei gradate. Orice valoare ce depășește 37° C este considerată creștere. Spălați termometrul în apă rece, apoi uscați-l.

UTILIZAREA UNUI TERMOMETRU DIGITAL



1 Poniți termometrul și rugați-l pe copil să caște gura. Puneți vârful termometrului sub limbă și rugați-l să-și închidă gura. Așteptați aproximativ trei minute.



Numărul afișat la nivelul ferestrei indică temperatura copilului

2 Scoateți termometrul, și citiți temperatura copilului. Dacă depășește valoarea de 37,5° C are febră. Închideți termometrul, apoi spălați-l cu apă rece și uscați-l.

UTILIZAREA UNEI BENZI INDICATOARE DE TEMPERATURĂ



Țineți banda apăsată pe fruntea copilului aproximativ 15 secunde. Ultima zonă care se aprinde indică temperatura copilului. Orice valoare care depășește 37,5° C înseamnă febră.

SCĂDEREA FEBREI

Utilizați o lingură
medicinală pentru
a administra doza



1 Dacă temperatura copilului crește peste 38°C , dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol. Dacă e la pat, îndepărtați pătură și verificați să se miște puțin ca o mică mîncare. Nu dați paracetamol unui bebeluș mai mic de trei luni. Faceți-o la timp, poate veți avea mai jos și, închipuit, lucrurile cu care învelit



2 Copilul va transpira abundent pe măsură ce temperatura sa scade, astfel încât dați-i să bea dintr-o cană pentru a înlocui lichidele pierdute. Schimbați lucrurile cu care e învelit și pănătați, cînd temperatura sa a devenit normală.

TAMPONĂRI RECI

Dacă temperatura copilului crește peste 38°C , încercați să rădăci-l prin tamponări reci: puneți-l prin hietodele prezente mai sus. Dacă bebelușul are sub trei ani, tamponați-l doar cu o mîncare rece.



1 Scoateți pătură copilului și țineți-l de sîc a pînă la pat. Puneți prosopie subre căsa mîncare de patul, apoi la pletă un vas cu apă caldă și mîncare în banchetă mîncare apă.



2 Stergeți cu delicatețe fața și brațele copilului. Repetați operația și la nivelul picioarelor. După ce i-ați scos pănătonii de la mîncare, lăsați ca pînă să se usuce natural – continuați această gesturi timp de jumătate de oră, apoi luați din nou temperatura. Dacă e mai mare de $39,4^{\circ}\text{C}$, chemați doctorul.

CONVULSII FEBRILE

O creștere rapidă a temperaturii poate să producă la un copil convulsii, facîndu-l să-și piardă conștiența și să devină rigid pentru cîteva secunde, pentru că, apoi, să aibă convulsii necontrolabile.

Ce pot face?

Într-un copil pe pînă la șapte ani, dați-i încercați să-l liniștiți mîncare. Chemati doctorul mîncare convulsile se opresc.

Cum pot preveni convulsiile febrile?

Dacă există în familie o tendință de a avea convulsii febrile, mențineți o temperatură normală a copilului și, în caz de febră, dați-i de cîte ori copilul e bolnav, temperatura cu puteri de scădere. Aplicați metodele de scădere a temperaturii menționate mai sus și încercați să nu lăsați temperatura să depășească 39°C .

Știți pînă la doctorul să vă prezente o doză de sirop de paracetamol atunci cînd apar primele semne de boală pentru a încerca să opriți instalarea febrei.

COPILUL CARE DELIREAZĂ

Un copil începe să delireze cînd are febră mare. Dacă copilul începe să delireze, va fi foarte agitat, va putea avea halucinații și va scuti, fără, foarte înspăimîntat. Această stare de delir este alarmantă dar nu este periculoasă pentru copil. Său en el pentru a-l liniști. Cînd temperatura scade, va deveni probabil și va reveni la normal a scădere.

TOTUL DESPRE MEDICAMENTE

Cele mai multe boli minore se vindecă de la sine, chiar fără tratament. Uneori, chiar dacă veți consulta medicul, acesta nu va prescrie nici un tratament. Totuși, dacă un medicament e necesar, doctorul vă va spune cât de des și pe ce perioadă va trebui să-l în copilul. Este important să-i urmați cu atenție indicațiile. Agitați întotdeauna sticla înainte de a turna medicamentul și măsurați doza exactă utilizând o lingură de medicamente de 5 ml sau un picurător. Dacă doza este mai mică de 5 ml, vi se va da o seringă specială pentru a măsura doza. Nu amestecați niciodată medicamentele în mîncarea sau lichidele copilului, deoarece s-ar putea să nu termine toată cantitatea în care ați amestecat medicamentul. Dacă copilul se agită cînd îi dați medicamentul sau încearcă să-l punăți picături în



nas, urechi sau ochi, rugați un alt adult să-l țină liniștit. Puteți preveni zvîrcolirea bebelușului prin înfășurarea lui strînsa. Dacă medicul prescrie o cură de antibiotice, aceasta va trebui urmată pînă la capăt, chiar dacă este evident că îi merge bine copilului chiar înaintea terminării medicației, deoarece boala ar putea reapărea. Totuși, antibioticele nu sînt eficiente împotriva tuturor bolilor: bolile infecțioase sînt produse fie de bacterii, fie de virusuri și antibioticele distrug bacteriile, dar nu afectează virusurile. Aceasta înseamnă că nu există practic tratament pentru boli ca gripa, pojarul, oreionul, varicela – ele trebuie pur și simplu să-și urmeze evoluția. Multe alte boli, cum ar fi infecțiile pulmonare și cele urinare, sînt produse de bacterii și pot fi tratate cu succes cu antibiotice.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Cînd îi administrați copilului medicamentul, puneți o bavetă pe el, în cazul în care medicamentul s-ar putea varsa, și pastrati la îndemînă un prosop. Sterilizați tot echipamentul în apă fiartă înainte de administrarea medicamentului, în cazul bebelușilor mai mici de șase luni. Dacă bebelușul nu poate sta în poziție sezîndă, țineți-l, de pueră l-ați lînat. Dacă poate sta în poziție sezîndă, așezați-l în poală, fixați-o una din mîini în spatele spatelui dumneavoastră. Țineți-vă mîna fîrm pe celălalt brîu pentru a na-l lîsa să se opună administrării.



Utilizați două lingurițe
Măsurați doza exactă și turnați
cîrca jumătate într-o linguriță sterilă,
ca să na se verse cu ușurință

LINGURĂ MEDICINALĂ



Măsurați doza și turnați jumătate într-o altă lingură (vezi mai sus). Țineți ambele linguri aproape. Țineți-l pe bebeluș astfel încît să nu se agite, apoi ridicați o lingură și sprijiniți-o pe buza inferioară. Lăsați-l să sugă medicamentul, apoi faceți la fel cu cealaltă jumătate.

PIPETĂ



Măsurați doza într-o lingură medicinală, apoi aspirați o parte din ea într-o pipetă. Puneți pipeta în gura bebelușului și picurați medicamentul în gură. Dați-i restul dozei. Nu utilizați pipeta pentru un bebeluș mic: s-ar putea îneca. Nu utilizați o pipetă de sticlă dacă copilul are dinți.

TUB DE MEDICAMENTE



Măsurați doza corectă și turnați-o în tubul de medicamente, apoi ridicați copilul și puneți capătul bucal al tubului pe buza lui inferioară. Înclinați ușor tubul astfel încît medicamentul să se scurgă în gura bebelușului, dar nu înclinați prea mult, căci medicamentul s-ar scurge prea repede.

VÎRFUL DEGETULUI



Dacă bebelușul e recalcitrant la luarea medicamentelor, lăsați-l să vi-l sugă de pe deget. Măsurați doza într-o lingură medicinală, apoi înșuși bebelușul, ținînd lingura în apropiere. Scuturați degetul în ea și lăsați-l să vă sugă medicamentul de pe deget. Continuați pînă ce ia toată doza.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Cele mai multe medicamente pentru copii au gust placut, dar dacă copilului nu-i place gustul, următoarele sfaturi pot fi utile:

- Pregătiți băutura răcoritoare preferată a copilului și oferiți-o ca recompensă după ce s-a luat medicamentul, pentru a masca gustul acestuia.
- Învățați-l să se țină de nas cît timp își ia medicamentul, pentru a-i scadea senzația neplăcută, dar nu-l forțați dumneavoastră să facă acest lucru.
- Dacă este cîștut de mare pentru a înțelege, explicați-i de ce trebuie să ia medicamentul – dacă știe că îl va face bine, va fi mai cooperant.
- Dacă e chiar imposibil să-i administrați acest medicament, rugați-l pe medic să vă prescrie alt medicament cu alt gust sau cu o formă diferită de prezentare (de exemplu sirop în loc de tablete).

Administrarea medicamentului

Dacă gustul medicamentului nu-i place copilului, turnați-l în partea din spate a limbii – nu va simți gustul la fel de puternic, deoarece mugurii gustativi se află în partea anterioară a limbii.



MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Asigurați-vă că bebelușul mic sau mare nu poate ajunge la nici unul dintre medicamentele din casă.

- ▲ Păstrați toate medicamentele în locuri unde nu poate ajunge, preferabil încuiate.
- ▲ Cumpărați medicamente care au cutii ce nu pot fi deschise de copii (înca nu există în farmaciile românești).
- ▲ Nu mișcați copilul spanindu-l că medicamentul e o băutură răcoritoare.

Medicamentele și tartrul

Curățați dinu copilului după ce-i dați medicamentul, deoarece multe medicamente pentru copii conțin zahăr. Dacă e necesar, ca medicamentul să fie luat timp îndelungat, întrebați-l pe medic dacă există o alternativă fără zahăr.

ATENȚIE

Nu dați niciodată aspirină copilului cînd este bolnav. Unui copil cărora li s-a administrat aspirină pentru a grăbi au dezvoltat o boală rară, dar foarte serioasă, denumită sindromul Reye. Dacă copilul varsă hrane și face febră mare cînd e în convalescența după o boală, solicitați imediat ajutor de urgență.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU NAS

COPII



1 Puneți o pernă mică pe pat și ajutați-l pe copil să se întindă cu amini, pe pernă, cu capul înalt pe spate. Dacă e probabil că va începe să se agite în timp ce-i puneți picăturile, rugați un alt adult să-ți țină capul fixat.



2 Puneți vîrfut pipetei exact deasupra nării și apăsați pe pipetă pentru a administra numărul prevăzut de picături. Nu-i atingeți nasul cu vîrfut pipetei, și, dacă acest lucru se înfăptuie, spălați-o înainte de a o folosi din nou. Lasați-l pe copil să mai stea întins aproximativ un minut după administrarea picăturilor.



BEBELUȘI

Înveliți bebelușul într-o pătură, apoi puneți-l pe spate, transversal, pe coapsele dumneavoastră, astfel încît căpsara lui să se lase pe spate, pe coapse, dumneavoastră stînga. Susțineați capul cu mîna stînga, apoi administrați-i picăturile așa cum ați fost învățați mai sus.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU URECHI

COPII



1 Celor mai mulți copii picăturile ce li se pun în urechi li se par prea reci, așa că întrebau l pe medic dacă le puteți încălzi (unele medicamente pot deveni ineficiente prin încălzire). Pentru a le încălzi, puneți sticluta într-un vas cu apă caldă, dar nu fierbinte, timp de câteva minute; apoi verificați temperatura lichidului pe încheietura pumnului.



2 Rugați-l pe copil să stea pe o parte cu urechea afectată în sus, apoi plasați pipeta în apropierea urechii sale și picurați numărul prescris de picături, în canalul auricular. Țineți copilul întins timp de aproximativ un minut și așezați ușor o bucată de vată pe canal pentru a preveni scurgerea excesului de lichid.



BEBELUȘI

Întăsați-l pe bebeluș și întindeți-l pe o parte în poală, cu urechea afectată în sus. Sustineți-i capul cu o mână, apoi administrați-i picăturile ca la copii.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU OCHI

COPII



Țineți fix capul copilului și trageți ușor în jos pleoapa inferioară cu degetul mare.

1 Faceți spălături ale ochiului bolnav cu un tampon de vată înmuiat în apă fiartă caldă, apoi rugați-l pe copil să se întindă pe spate, cu capul așezat fie pe genunchiul stâng, fie în poală. Puneți-vă unul din brațe în jurul capului copilului, cu palma sprijinită de obrazul său, apoi lăsați-i capul pe spate, astfel încât ochiul bolnav să fie ceva mai jos decât cel sănătos. Trageți ușor în jos pleoapa inferioară cu degetul mare.



2 Mențineți pipeta deasupra deschizăturii dintre pleoapa inferioară și ochi, inclinand-o astfel încât pipeta să nu fie în câmpul vizual al copilului. Dacă e necesar, rugați pe cineva să țină capul fixat. Peurați numărul prescris de picături, fiind atentă să nu atingeți ochiul sau pleoapa cu pipeta. Chiar dacă va începe să plîngă, o cantitate suficientă din medicament va rămâne la nivelul ochiului.

BEBELUȘI

Alegeți un moment cînd copilul este relaxat, apoi înfășați-l și întindeți-l pe o suprafață tare sau pe genunchii dumneavoastră. Administrați picăturile ca la copii (vezi mai sus).



UNGUENT OFTALMIC

Dacă i se prescrie copilului un unguent oftalmic, aplicați o cantitate mică în unghiul extern al ochiului.

ÎNGRIJIREA UNUI COPIL BOLNAV

Atunci când copilul se simte bolnav, va avea nevoie de multă atenție și poate fi irascibil sau se poate plictisi repede. Cei mai mulți copii devin mai „mămoși” când sînt bolnavi și ați bebeluși cit și copiii au nevoie să fie strînși la piept, linișiți. Țineți-l lângă dumneavoastră în timpul zilei — lăsați-l să doarmă în leagăn sau în cărucior, astfel încît să îl puteți verifica des. Cînd e treaz, lăsați-l să stea în sufragerie, ca să fie în apropierea dumneavoastră. Dacă nu se simte bine, dormiți noaptea în aceeași cameră cu el, ca să-i fiți aproape dacă are nevoie de dumneavoastră.



Dacă este posibil, încercați să alternați această supraveghere de noapte cu partenerul dumneavoastră, astfel încît să aveți și dumneavoastră cîteva nopți de somn neîntrerupt. Mulți copii vomită cînd sînt bolnavi — deci să aveți la îndemînă un lighean. Vărsăturile sînt rareori un simptom serios și, deși sînt frecvent un semn de boală, pot fi produse și de emoții sau de supărări. Vărsăturile frecvente sau persistente pot fi semnul unei îmbolnăviri serioase și pot duce la deshidratare; vezi în pagina 214 cînd trebuie chemat doctorul și cum să preveniți deshidratarea.

BĂUTUL ȘI MÎNCATUL

Copilații îi va serdea cu siguranță pofta de mîncare în perioada cînd e bolnav. Deoarece nu se mai mișcă, a fel de mult, nu va mai avea nevoie de o cantitate de energie la fel de mare, astfel încît nu va îngîmurați dacă nu vrea să mîncească la fel de mult, timp de cîteva zile — nu se va întîmpla nimic rău. Lăsați-l să si aleagă mîncarea, preferată, lăsați-l să mîncească cît de mult sau cît de puțin vrea; cînd se simte mai bine, pofta va reveni cu siguranță. E posibil ca bebelușii să ceară hrană mai desca de obicei, dar să mîncece foarte puțin de fiecare dată. Aveni faldare cu el cînd se comportă astfel — are nevoie de sentimentul de siguranță pe care vi lă dă atingerea dumneavoastră în amîncare sage. Cantitatea de lichide pe care o bea e mult mai importantă decît cantitatea de mîncare consumată în perioada cînd e bolnav. Asigurați-vă că are din plin ce bea — aproximativ un litru și jumătate pe zi. În special dacă are temperatura crescută, dacă are diaree sau dacă a vărsat — pentru a fi siguri că nu se va deshidrata.

Cum îi dați copilului să bea
Lăsați-l pe copil să si aleagă băutura; nu criticați dacă e o băutură acidulată, suc de fructe, lapte sau apă.



ÎMBIAȚI COPILUL SĂ BEA

Dacă este greu să îl convingeți pe copil să bea destul, încercați să faceți mai atractive băuturile pe care i le oferiți, aplicîndu cîteva din ideile sugerate în continuare.



Pahar mic

E preferabil să i oferiți traseuri cîntărit mic de băutură, dintr-un pahar de mîl sau dintr-un pahar de păpușilor.



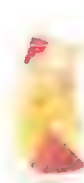
Paie

Faceti o băutură să para mai îmbietoare și mai veselă lăsîndu pe copil să folosească un pai.



Biberon

Oferta i să bea din biberon, dacă s-a obișnuit cu el.



Cuburi de gheață

Pentru un copil în vîrstă de peste un an, înghețat, sucul de fructe diluat în cuburi de gheață apoi lăsați să se gă cuburile.



Înghețată pe băț

Copilul ar putea prefera să si gă băutura prezentată sub formă de „înghețată pe băț”. Evitați-le pe cele colorate artificial.

STAREA DE RĂU ȘI VĂRSĂTURILE



1 Țineți strâns bebelușul sau copilul în timp ce vărsa, pentru a-l împiedica să vă simtă afluxul. Puneți în apropiere, în un vas în care să poată vărsa. Susțineți-i capul cu o mână pusă pe frunte, iar mină cealaltă puneți-o pe stomac, imediat sub coastă.

2 După ce a terminat să verse, Țineți-l apoi spălați-l pe față și ștergeți-l în jurul gurii. Dați-i să ia câteva năuturi de apă. Lăsați-l să si cântească gura sau ajutați-l să-și curețe dinții, pentru a scăpa de gustul neplăcut.

3 Lăsați-l la năstii după ce a vărsat: Sear putea să vrea să și răsună. Spălați-i vasul și puneti-l lângă el, în cazul că va vărsa din nou. Dacă copilul vărsa frecvent s-ar putea să aibă gastroenterită (vezi p. 214).

ALINAREA ȘI ÎNVESELIREA

STATUL ÎN PAT

Na e nevoie să insistati să stea în pat deoarece, dacă se simte foarte rău, va căsi elibă și acest lucru. Dacă vrea să se dea jos din pat, fiți siguri că stă la rând și că în încăperea în care se joacă nu este curent. Totuși, copilul s-ar putea să se întindă și să adoarmă în timpul zilei, chiar dacă nu e obișnuit de somn. Dacă nu vrea să rămână singur, lăsați-l să se întindă pe canapeaua din sufragerie, învelit cu o pătură, sau faceți-i patul în camera în care vă aflați tineri pe un pat pliant, astfel încât să nu se simtă singur, ci parte a familiei.

Jocul în pat

Dacă vrea să stea în pat, dați în poziție sezindă, spre miază, cu perne. Faceți-i o masă de joc în pat, punind o tavă pe două stufări de carton.



ÎNVESELIREA COPILULUI

Începeți să-i oferiți copilului o ocupație, astfel încât să nu se plictisească, dar amintiți-vă că atunci când e bolnav se poartă mai copilaros. Na va fi capabil să se concentreze foarte mult timp și nu va vrea să facă un lucru foarte solicitant. Alegeți-i o jucărie preferată cu care na sa mai jucat de o vreme. Dacă îi oferiți mere, cadouri pentru a-și da o ocupație, nu alegeți jucării pentru virste mai mari decât a lui. Se va bucura de o mașinuță nouă sau de o jucărie ce scotește un sunet nou.

Activitățile liniștite, cum ar fi jocurile de construcții, puzzle, creioane colorate, cutiile colorate, un caleidoscop sau plastilină, sînt ideale pentru copii bolnavi. Dacă vrea să se joace cu ceva care ar putea mardări patul, acoperiți-l cu un prosop.

GUTURAIUL ȘI GRIPA

Toți copiii fac ocazional guturai sau gripă și, când intră în contact cu alți copii, pot să le facă una după alta. Ambele boli sînt produse de virusuri; pe măsură ce crește, va deveni rezistent la multe virusuri.

Ștergerea nasului

Dacă îi curge nasul, tamponați-i ușor cu un șervețel, ca să nu înceapă să lădărească din cauza ștersului prea des. Aruncați șervețelul imediat, pentru a evita răspîndirea infecției.



SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă apare o erupție de pete roșii închise sau purpurii (erupție peteșială)

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă copilul are sub un an sau pare că îi e foarte rău sau are oricare din următoarele semne/simptome:

- ▲ temperatură peste 39° C;
- ▲ respirație zgomotoasă, rapidă sau dificilă;
- ▲ dureri de urechi;
- ▲ dureri la înghițit;
- ▲ o tuse severă;
- ▲ nu apare nici o ameliorare după trei zile.

GUTURAIUL

Ce este?

Poate cea mai comună dintre toate bolile, guturaiul este o infecție care produce iritarea nasului și a gâtului. Copiii nu fac guturai doar prin stat în frig – de exemplu ieșind afară dezbrăcați, sau udingu-se la picioare. Deși nu este o boală severă, trebuie luată mai în serios la bebeluși și copii decât la adulți, datorită riscului de a face o infecție pulmonară sau a urechilor. Dacă apare și o erupție pe lângă semnele/simptomele obișnuite ale guturaiului, s-ar putea să fie vorba de o rujeolă sau de o rujeolă (vezi pp.197-198).

SEMNE/SIMPTEME

- ▲ nas care curge sau e înfundat sau strănuturi repetate;
- ▲ temperatură ușor crescută;
- ▲ dureri în gât;
- ▲ tuse.

Ce ar putea face doctorul?

Dacă bebelușul mîmînce greu datorită nasului înfundat, medicul v-ar putea prescrie picături de pus în nas care să i se administreze exact înaintea mesei.

Picături de pus în nas și decongestionante nazale

Utilizați-le doar dacă vi le-a prescris doctorul și nu le utilizați niciodată mai mult de trei zile la rînd, deoarece, dacă sînt folosite prea mult, pot crește producția de mucus, ceea ce va face ca nasul copilului să fie și mai înfundat.



Ce pot face?

1 Luati-i temperatura copilului. (vezi p. 187) și dați-i paracetamol solutiv pentru a i-o scădea, dacă este necesar. Asigurați-vă că are de băut din plin, dar nu-l forțați să mîmînce dacă nu-i e foame. O năutură înainte de culcare îl poate ajuta să aibă nasul desfundat noaptea.

SINUZITA

Sinusurile sînt cavități pline cu aer, aflate în oasele feței. Mucosa nazală se întinde și la nivelul lor, astfel încît se pot ușor infecta după un guturai. Această infecție, numită sinuzită, produce durere la nivelul feței, dar sinusurile sînt cel mai frecvent infectate după vîrsta de trei-patru ani, înaintea acestei vîrste sinuzitele fiind puțin probabile.

GRIPA

Ce este?

Gripa cunoscută și sub denumirea de virus respiratoric este o boală foarte infecțioasă produsă de sate de oțente virusuri. Se produce sub formă de epidemii la fiecare doi-trei ani, fiind apărut o nouă tulpină de virus, la care populația nu a dezvoltat încă imunitate. Dacă are gripă copilul dumneavoastră, simptomele vor apărea după o zi-două și se va simți rău aproximativ trei-patru zile. Se poate simți suferent de rău înveli să crească în put o perioadă și va putea să se simtă slăbit timp de câteva zile după ce temperatura a scăzut. Unele copii pot face după o gripă o infecție, cum ar fi bronșita sau pneumonia (vezi pp. 210-211).

SEME/SIMPOME

- ▲ temperatură crescută;
- ▲ dureri de cap;
- ▲ dureri la nivelul întregului corp (turburanță);
- ▲ senzație de frisonare;
- ▲ nas care curge;
- ▲ tuse;
- ▲ dureri în gât.

Ce pot face?

Luați temperatura (vezi p. 187) și dați-i stop de paracetamol pentru a-i scădea febra, dacă este necesar. Asigurați-vă că are lichide la îndemână pentru a putea bea din plin, în special dacă are febră. Oferiți-i apă fiartă răcită.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Ar trebui să-mi vaccinez copilul cu vaccin antigripal?

Când copilul prezintă un risc mare de a face o infecție pulmonară după o gripă, vaccinarea poate fi o idee bună. Discutați cu doctorul despre utilitatea acesteia. Vaccinarea îl va feri de gripă aproximativ un an. Totuși, deoarece la fiecare doi-trei ani apar noi tulpini de virusuri, vaccinul (care poate fi realizat doar din formele de virus existente) nu poate oferi protecție pe toată durata vieții.



2 Întindeți o cremă, cum ar fi combi-nația de ulei de eucalipt cu zinc, sub nasul copilului și în jurul narilor, dacă această zonă a devenit roșie și dureroasă datorită curgerii îndelungate și suflărilor repetate al nasului.



3 Când copilul are peste un an, ungeți-l pe piept cu un lichid mentolat, înainte de culcare.



4 Stropiți o batistă sau pijamaa copilului cu una-două picături de mentol. Așezați batista într-un pluș al saltelei, spre capul părintelui.

5 Când copilul are gripă, va respira mai ușor dacă ridicați puțin capătul dinspire cap al saltelei. Puneți o pernă mică sau un prosop împăturit sub ea și întindeți-l apoi pe copil deasupra, astfel încât capul și pieptul să fie ușor ridicate.



Asigurați-vă că nu e nici un spațiu între capătul saltelei și capul patului.

6 Mențineți caldă camera copilului, dar fără ca aerul să fie prea uscat, deoarece respirația unui aer foarte uscat poate fi neplăcută. Utilizați un umidificator, dacă aveți, sau adăugați un prosop umed în apropierea caloriferului din camera copilului, pentru a umidifica în plus aerul.

VACCINAREA COPILULUI

Când copilul are aproximativ trei luni, trebuie început programul de vaccinare care îl va feri de cele mai severe boli infecțioase. Când este vaccinat, i se administrează variante nenocive ale germenilor ce produc boala

respectivă. Vaccinalul nu poate produce boala, dar va face ca organismul copilului să producă celule speciale și anticorpi care îl vor proteja de boala în cauză. E necesar să continuai acest program de imunizare chiar dacă apare boala.

De ce trebuie să-mi vaccinez copilul?

Unii părinți pot să refuze vaccinarea fiindcă le e teamă de riscuri, sau deoarece consideră că boala este arid de rară, înertă și e necesară protecția tată de ea. Pe de altă parte, dacă tot mai puțin copii sînt vaccinați, boala se poate răspîndi mai rapid, ducînd la apariția epidemiei. Vaccinarea permite în același timp protejerea copilului dinmîncăstră și eradicarea bolii.

PROGRAM DE VACCINĂRI

Vîrstă	Vaccin	Administrație
4-6 zile	BCG	injecție
3, 4, 5 luni	DTP I, II, III	injecție
45 zile-10 luni	AP I, II, III	pe gură
1, lună (la 6 luni de la DTP III)	rapel I DTP	injecție
12-15 luni	AR	injecție
29-35 luni (la 18 luni de la rapel I DTP)	rapel II DTP	injecție
6-7 ani	BCG	injecție
9 ani	AP	pe gură
13-14 ani	BCG rapel IV DTP (dăruie pertosis)	injecție
17-20 ani	BCG	injecție

Legendă:
 DTP – vaccin antidifteric, tetanos, pertosis (tuse convulsivă)
 AP – vaccin antipoliomielitic
 AR – vaccin antirujeolic
 În România aceste vaccinări sînt obligatorii, în campanii organizate la date precise

Care sînt riscurile?

Vaccinarea e un act lipsit de risc, sigur, desigur, posibil să lăsa pe copil să nu se simtă prea bine o scurtă perioadă de timp. Totuși, în cazul în care copilul dinmîncăstră a avut o convulsie, sau are o rudă bolnavă de epilepsie, are un risc crescut de reacție serioasă la vaccinul pentru tuse convulsivă. Astfel, încălci discutați acest lucru cu medicul de familie. Nu-l vaccinați dacă are gripă sau nu se simte bine sau dacă a luat antibiotice în săptămîna anterioară.

Care sînt efectele ulterioare?

Vaccinarea îl poate produce un pic de febră. Dacă temperatura timp de 24 de ore și, dacă acest lucru crește peste normal, dați o doză recomandată de sirop de paracetamol. Dacă este posibil, faceți o umfatură mică în locul injectării. Aceasta va dispărea în câteva săptămîni și nu are de ce vă îngrijora. Vaccinul pentru pojar poate să determine apariția unei erupții și a febrei zece zile mai tîrziu, iar vaccinul pentru oreion poate determina, tre, săptămîni mai tîrziu o ușoară umflare a testelor. Dacă apar orice alte semne sau simptome, dacă copilul sîntă diferit sau dacă temperatura sa crește peste 38°C, chemați medicul.

Î se face o injecție

Tineți-l stîlș pe bebeluș în timp ce i se face injecția, pentru a-l liniști și pentru a-l lăsa să se miște. Doctorul poate să i injecteze substanța în partea de sus a brațului, în fese sau în coapsă.



BOLI INFECȚIOASE

A cum cînd majoritatea copiilor sînt vaccinați, majoritatea acestor boli au devenit mult mai rare. Cînd copilul dumneavoastră face una dintre ele, va fi probabil imun la această boală pentru tot restul vieții. Din moment ce majoritatea acestor boli infecțioase sînt produse de virusuri, nu există medicamente care să le vindece (vezi p.189), dar cei mai mulți copii își revin repede și fără

incidente. În România, următoarele boli infecțioase întîlnite la copii sînt cu internare obligatorie: difteria, dizenteria bacteriană, encefalita infecțioasă, endocarditele acute și subacute, febra tifoidă, hepatita virală, holera, leptospiroza, malarie, meningitele bacteriene, cele virale, pneumoniile acute bacteriene, rabia (turburare), scarlatina, tetanosul, tuberculoza, variola.

ATENȚIE

Cînd copilul face temperatură mare în timpul noapții dintre aceste boli, **NU** îi dați aspirină (acid acetilsalicilic) pentru a-l scădea febra, deoarece se poate produce o boală foarte serioasă denumită sindromul Reye (vezi p.190). Dați sirop de paracetamol.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul are o boală infecțioasă și apar oricare din aceste semne:

- ▲ somnolență neobișnuită, creșcîndu-și
- ▲ cefalee sau înțepenie a cefei
- ▲ convulsii
- ▲ erupție purpurnă.

RUBEOLA

Ce este?

Rubeola este o boală foarte ușoară, decît copilul se poate simți perfect și se poate reveni la viața normală. Semnele și simptomele vor apărea la două-trei, săptămîni după infecție.

Ce poți face?

1 Uneori de cel puțin două ori pe zi temperatura, (vezi p.187) și, dacă este necesar, dați-i sirop de paracetamol pentru a-i reduce febra.

2 Asigurați-vă că are suficient lichide ce beau, în special dacă are temperatura mare.



SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1 și a 2-a

- ▲ simptomele unei gripe ușoare:
- ▲ tuseare dură, în gît;
- ▲ ușoară tumefacție a ganglionilor situați înăpoia urechilor, pe părțile laterale ale gîtului, la nivelul cetei.

Ziua a 2-a sau a 3-a

- ▲ erupție cu aspect pătat, petele fiind plate și avînd culoare roz, apărînd mai la nivelul feței, apoi răsbindu-se la nivelul întregului corp;
- ▲ temperatură ușor crescută.



Ziua a 4-a sau a 5-a

- ▲ erupție mai palidă și ameliorare generală

Ziua a 6-a

- ▲ copilul și-a revenit

Ziua a 9-a sau a 10-a

- ▲ copilul nu mai este contagios.

CHEMĂȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul are una dintre semnele sau simptomele de urgență, din lista de mai sus. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă credeți că e vorba de rubeolă, dar nu-l duceți la cabinetul acestuia, unde ar putea veni în contact cu o femeie însărcinată.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va confirma născutala de rubeolă, dar nu există un tratament pentru ea.

Rubeola și sarcina

În timp ce copilul este contagios, izolați-l de orice femeie care ar putea fi însărcinată. Deși rubeola este o boală ușoară, poate produce malformații ale fătului în cazul că e contractată de o femeie însărcinată.

POJARUL

Ce este?

Pojarul este o boală foarte contagioasă care produce erupție, febră și tuse. Simptomele și semnele apar la o săptămână sau două după ce copilul a fost infectat.

Cînd au pojar, copiii nu se simt bine și e probabil că vor dori să stea în pat cît timp temperatura este crescută. Foarte puțini copii fac complicații, cum ar fi durerile de urechi

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1 și a 2-a

- ▲ îi curge nasul;
- ▲ tuse uscată;
- ▲ îl dor ochii, care sînt roșii și lăcrimosi;
- ▲ are temperatura mare, ce crește constant.

Ziua a 3-a

- ▲ ușoară scădere a temperaturii;
- ▲ continuă să tusească;
- ▲ la nivelul mucoasei obrazului apar mici pete albe, asemănătoare cristalelor de sare.

Zilele a 4-a și a 5-a

- ▲ temperatura crește – poate atinge 40° C;
- ▲ apare o erupție cu pete roșii închise, ușor reliefate, înții pe frunte și înapoia urechilor, întinzîndu se apoi treptat pe restul feței și pe trunchi.



Zilele a 6-a și a 7-a

- ▲ erupție mai palidă; celelalte semne și simptome dispar.

Ziua a 9-a

- ▲ copilul nu mai este contagios.

CHEMATI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență, cînd copilul începe să prezinte oricare dintre semnele prezentate în p.197.

Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă vi se pare că are pojar. Soliți tatăl din nou dacă:

- ▲ copilul nu se simte mai bine la trei zile după ce a apărut erupția;
- ▲ temperatura copilului crește brusc;
- ▲ starea copilului se înrăutățește după ce părea să meargă mai bine;
- ▲ apar dureri de urechi;
- ▲ respirația devine zgomotoasă sau dificilă.

Ce pot face?

1 Controlați temperatura copilului (vezi p.187) de ce, puțin două ori pe zi și la fiecare cinci, șase ore cînd are febră, în zilele patru și cinci de evoluție. Statu cu el cînd se simte foarte rău, cînd temperatura e mult crescută



2 Usurați-i cît puteți de mult suferința. Încercați să-i scădeți temperatura cu sirop de paracetamol sau, dacă e necesar, cu tamponari reci (vezi p.188).

3 Asigurați-vă că are din plin ce bea, în special cînd temperatura îi e crescută.



4 Dacă îl dor ochii, tamponați-i cu vată înmuiată în apă rece. Deși lumina puternică nu îi afectează ochii, faceți imediat întuneric în cameră ca să nu îi supere ochii.



Ce ar putea face doctorul?

Nu există tratament pentru pojar, dar med.cu. va confirma diagnosticul și s-ar putea să vrea să mențină copilul sub observație pînă cînd va reveni. Va trata orice complicație ce ar putea apărea.

VARICELA (VĂRSATUL DE VÎNT)

Ce este?

Accastă boală foarte contagioasă produce o erupție cu pete pruriginoase (provoacă mâncărimi). Copilul nu se simte foarte rău, dar, dacă are multe pete, s-ar putea să prezinte mâncărimi generalizate. Semnele și simptomele apar la două-trei săptămâni după ce copilul a fost infectat. Ulterior, virusul care produce varicela se poate reactiva și poate produce zona zoster, astfel încât un copil poate face varicela dacă e în contact apropiat cu un adult care are zona zoster.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1-a – 6-a

- ▲ grupuri de pete mici, roșii, foarte pruriginoase, cu central plan de lichid, apărând în pusee, întâi pe pieptul copilului, pe abdomen și pe spate, iar mai târziu oriunde pe suprafața corpului;
- ▲ lichidul devine alb și tulbure;
- ▲ ușoară febră.



Zilele a 5-a – a 9-a

- ▲ petele se sparg, lăsând mici crater.
- ▲ deasupra apar cruste care vor cădea peste câteva zile.



Ziua a 10-a

- ▲ copilul și-a revenit.

Zilele a 11-a – a 12-a

- ▲ copilul nu mai e contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență când copilul prezintă oricare dintre semnele prezentate în p. 197. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă vi se pare că are varicela și solicitați-l din nou dacă copilul are oricare dintre semnele următoare:

- ▲ mâncărimi foarte intense;
- ▲ roșeață sau umflătură în jurul unor pete sau puroi care se scurge din pete – asta înseamnă că s-au infectat.

Ce pot face?

- 1 Luați-i temperatura (vezi p.187) și dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol pentru a i-o scădea, dacă e crescută. Dați-i sa bea din plin dacă are febră.



- 2 Încercați să-l împiedicați să se scarpine, deoarece poate infecta petele eruptive, ceea ce va duce la apariția de cicatrici când se vindecă. Tăiați-i scurt unghiile și mențineți-le curate, pentru a scădea șansele de infectare a petelor, dacă se va scărpină. Puneți-i eventual mănuși ca un singur deget pentru a nu se putea scărpină.



- 3 Încercați să-i diminuați mâncărimea. Tamponați ușor petele cu vată înmuiată în soluție de calamină (carbonat de zinc).

- 4 Pentru a i reduce mâncărimea, faceți-i băi calde, dizolvând în apă o mână de bicarbonat de sodiu.

- 5 Dacă are mâncărimi foarte mari, se va simți mai bine în haine largi, de bumbac.

Ce ar putea face doctorul?

Va confirma diagnosticul și va prescrie un unguent antihistaminic sau un medicament pentru a diminua mâncărimea, dacă acestea sînt foarte severe. Dacă vreuna dintre pete se infectează, va prescrie un unguent cu antibiotic.

OREIONUL (PAROTIDITA EPIDEMICĂ)

Ce este?

Oreionul este o boală infecțioasă care produce umflarea glandelor salivare. Apare ceață în special în unele situații înaintea urechilor, glandele parotide, dând un aspect umflat obrazului. La doi până la patru săptămâni după infectare, copilul va avea semnele și simptomele specifice bolii. Uneori, oreionul poate produce și umflarea testiculelor, dar asta se întâmplă foarte rar la băieți înaintea pubertății.

SEMENE/SIMPOME

Ziua 1

- ▲ dureri la mestecat sau durere facială pe care copilul nu o poate localiza;
- ▲ temperatură crescută.

Ziua 2-a

- ▲ umflătură și sensibilitate de o parte a feței (eventual de ambele părți).



Zonă de tumefacție (umflătură)

- ▲ dureri la deschiderea gării;
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ dureri în gât, ce se intensifică la înghițire;
- ▲ gură uscată.

Ziua 3-a

- ▲ umflare accentuată a feței, de obicei bilaterală.

Zilele 4-6 și 6-8

- ▲ reducere graduală a umflăturii și ameliorarea celorlalte semne și simptome.

Ziua 13-a

- ▲ copilul nu mai este contagios.

Ce pot face?

1 Palpați cu degetele glandele salivare ale copilului (vezi p. 183) dacă se pângă de dureri la nivelul feței sau dacă aceasta pare umflată.

2 Iuati-i temperatura (vezi p. 187) și dă-i sirop de paracetamol pentru a-i scădea temperatura, dacă e crescută.

3 Spuneți-i să bea din plin, să mănânce rece, dar evitați băuturile acide, cum ar fi sucurile de fructe. Lasat-o să bea din apă dacă deschiderea gării e dureroasă. Aveți răbdare cînd bebelușul mîmîncă, deoarece suptul poate fi dureros.



4 Dacă și înghițitul e dureros, dați-i o alimentație lichidă sau semilichidă, bucușoră înghețată și supă.

5 Umpleți o sticlă cu apă fierbinte și învelți-o într-un prosop, apoi lăsați-l pe copil să-și sprijine obrazul de ea, pentru a-i diminua umflătura. Nu folosiți însă această metodă la un bebeluș prea mic care nu știe să dea sticla de o parte dacă e prea caldă. În loc de asta, învelziți o pînă nouă și țineți-i-o de la cap pe oțor.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul prezintă unul dintre semnele prezentate în pagina 97. Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă vi se pare că are oreion și solicitați-l din nou dacă apare o durere mare de stomac sau un testicul roșu.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va confirma diagnosticul. Nu există vreun tratament al bolii, dar doctorul va trata orice complicație apărută.

TUSEA CONVULSIVĂ

Ce este?

Una dintre cele mai serioase boli ale copilăriei, tusea convulsivă este caracterizată de o tuse severă și persistentă. Este foarte contagioasă, de izolată copilul bolnav de bebelușii săi de copiii care nu au fost vaccinați. Cei vaccinați pot face o formă ușoară a bolii. Una dintre copiii cu tuse convulsivă pot face o infecție secundară, cum ar fi bronșita sau pneumonia (vezi pp. 210-211).

Ce pot face?

1 Stați cu el când începe să tusească. Deoarece tusea îl poate face să se simtă foarte rău. Puneți-l în poziția în care îl țineți usor aplecat în față. Țineți-l apropiat de un vas în care să poată scuipa sau vărsa, eventual. Căutați o cârmă, vasul, cu apă fierdă, pentru a nu înfrunsa boala.

2 Dacă copilul tusește și vomită, deșteartă-l după ce a mers, dă-i o mână mai mică, dar desă, pe cât posibil după un acces de tuse.

3 Dați-i o ocupație – va avea mai puține necesități de tuse dacă atenția e distrasă. Dar nu-l lasați să se enerveze sau să se enerveze prea tare, deoarece se pot declanșa accese de tuse.



4 Dormiți în aceeași cameră cu el, astfel încât să îl puteți ajuta în timpul unui eventual acces de tuse din timpul nopții.

5 Nu lăsați pe nimeni în apropiere copilului și nu-i dați medicamente antitusive de căminare a tusei.

SEMENE/SIMPTOME

Săptămîna 1

- ▲ simptome similare celor din gripă și o tuse ce pare normală;
- ▲ temperatură ușor crescută

Săptămîna a 2-a

- ▲ înrautățirea tusei, cu frecvente accese de tuse în durată de puțin la na minut, după care copilul se lăsa să "respiră";
- ▲ dacă copilul are peste 18 luni, s-ar putea să respire foarte scutit un samet ase năunător, anu stăgă;
- ▲ vomă după un acces de tuse.

Săptămîna a 3-a – a 10-a

- ▲ tusea se amelorează, dar se poate agrava dacă copilul ficește;
- ▲ e puțin probabil că după a treia săptămîna copilul să mai fie contagios.

SEMENE DE URGENTĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă observați în timpul unui acces de tuse ex omania albastră cianoză a copilului.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă naunți că e vorba de tuse convulsivă.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul poate prescrie un medicament care să ușureze tusea și un antibiotic. Dacă antibioticul nu va vindeca tusea copilului, poate reduce severitatea acesteia și îl va face mai puțin contagios. Acest lucru este deosebit de important dacă nu aveți un bebeluș, care e expus riscului de a lua boala de la o soră sau un frate mai mare. Totuși, antibioticul este realmente eficient doar dacă este administrat strict la începutul bolii.

ÎNGRIJIREA UNUI BEBELUȘ

Tusea convulsivă este periculoasă la bebeluș deoarece s-ar putea să nu fie capabil să-și reia respirația după un acces de tuse. Din această cauză, va avea nevoie de îngrijire specializată și va fi internat. S-ar putea să aiba și dificultate în alimentare dacă vărsa frecvent, astfel încât remediați la programul obișnuit de hrană și dați-i de mîncare imediat după ce s-a calmat după un acces de tuse sau după ce a vărsat.



Puneți o pernă sub scutecul pătului.

Accesul de tuse

Cînd bebelușul are un acces de tuse, întindeți-l în patru pe burta, cu partea din spate picioare a pătului ușor ridicată, sau puneți-l cu fața în jos în poala dumneavoastră. Stați cu el pînă s-a oprit din tuse și a început să respire normal. Stringeți-l la piept pentru a-l liniști, după un acces de tuse sau după ce a vărsat.

PROBLEME ALE OCHILOR

Desi cele mai multe boli ale ochilor trec repede fiind tratate, toate problemele legate de ochi trebuie abordate cu seriozitate. Infecțiile ochilor se răspîndesc cu ușurință între oameni, astfel încît învățați-l pe copil să aibă propriul său prosop și să-l schimbe des. Ștergeți-i ochii cu șervețele, folosind cîte unul curat pentru fiecare ochi. Mențineți-i copilului mîinile curate și încercați să-l opriți să-și ștergă ochii – ceea ce ajută la prevenirea răspîndirii unei infecții.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă e vorba de o leziune ce i-a afectat ochiul sau dacă nu-i revine complet vederea după o leziune.

BLEFARITA

Ce este?

Blefaria este o infecție a marginilor pleoapelor, care de obicei afectează ambele ochi. Multe copii cu mătreață fac blefarita.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ pleoape roșii și solzoase



Ce pot face?

1 Dizolvați o linguriță de sare sau de bicarbonat de sodiu într-un pahar de apă fiartă, caldă, și folosiți lichidul rezultat pentru umezirea pleoapelor. Spălați-vă pe mîini înainte și după ce folosiți apă curată pentru fiecare ochi în parte. Repetați de două ori pe zi această operație, utilizînd de fiecare dată o soluție proaspăt preparată.

2 Dacă copilul are mătreață, spălați-l pe cap cu un șampon împotriva mătreaței. Pentru bebeluși folosiți șampon antiseptic.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:

- ▲ pleoapele copilului sînt lipicioase;
- ▲ dacă nu se ameliorează după o săptămîină de tratament la domiciliu.

Ce ar putea face doctorul?

Ar putea prescrie o cremă calmantă pentru pleoape sau un unguent cu antibiotic.

CONJUNCTIVITA

Ce este?

Cunoscută și sub denumirea de „ochi roșii”, conjunctivita este o inflamație a mucoasei pleoapelor. Poate fi produsă de un virus sau de o bacterie, în cazul în care este produsă de un virus fiind mai ușoară. Dacă pleoapele copilului sînt lipite de o secreție purulentă atunci cînd se trezeste, are mai probabil o conjunctivită bacteriană.

Dacă bebelușul prezintă unul dintre aceste semne în prima sau în a doua zi de viață, vezi *Ochi lipicioși*, p. 177.

Ce pot face?

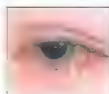
1 Încercați să aflați dacă simptomele de mai sus ar putea fi produse de altceva decît de o conjunctivită. Ar putea avea o alergie, cum ar fi febra de fîn, sau ar putea avea în ochi o particulă de praf sau o gemenă. Dacă are o alergie, ochii ar putea fi lacrimoși, iar putea mîncă, ar putea fi roșii și dureroși.



2 Dacă credeți că are conjunctivită, dizolvați o linguriță de sare într-un pahar de apă fiartă, caldă, și imunati o bucată de vată în lichid. Tamponați ambii ochi, utilizînd cîte un tampon curat pentru fiecare ochi. Începeți cu cel neinfestat, stergînd din unghiul extern spre cel intern. Spălați-vă pe mîini înainte și după această operație.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ ochi congestionați, injectați;
- ▲ ochi dureros, de parcă ar avea nisip în ochi;
- ▲ secreție purulentă;
- ▲ pleoape lipite după somn.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiați că are conjunctivită sau dacă ochii sînt congestionați, injectați și dureroși.

Ce ar putea face doctorul?

Ar putea prescrie picături sau unguent cu antibiotic pentru o infecție bacteriană, care o vor vindeca rapid. Conjunctivita virală nu necesită tratament, dar poate persista cîteva săptămîni.

URCIORUL

Ce este?

Un urcior este o umflătură dureroasă, umplută cu puroi, la nivelul pleoapei superioare sau inferioare, produsă de o infecție la rădăcina unei gene. Unele urcioare se usucă pur și simplu, dar cele mai multe evoluează și se sparg în aproximativ o săptămână, ceea ce duce la calmarea durerii.

Urcioarele nu sînt o problemă serioasă și pot fi tratate acasă.

SEMNE/SIMPTEME

- ▲ umflătură roșie, dureroasă pe pleopă;
- ▲ zonă plină de puroi în centrul umflăturii.



Ce pot face?



1 Înmuiți niște vată în apă rece, stoarceți-o și apăsați-o ușor pe urcior, pentru a scurta evoluția acestuia. Repetați operația două-trei minute de trei ori pe zi, pînă ce urciorul se sparge.

2 Cînd urciorul se sparge, durerea se calmează. Spălați puroiul cu mare grijă, cu vată înmuiată în apă fiartă, caldă.

CHEMAȚI DOCTORUL

- Consultați medicul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ urciorul nu se ameliorează după o săptămână;
 - ▲ pleopa se umflă în întregime;
 - ▲ pielea din jurul ochiului se înroșește;
 - ▲ copilul are și blefarită.

STRABISMUL (PRIVIREA SAȘIE)

Ce este?

În mod normal, ambii ochi privesc în aceeași direcție în același timp, dar la un copil cu strabism, unul din ochi fixează un obiect, în timp ce celălalt ochi nu privește concordant.

La nou-născuți strabismul intermitent este obișnuit. Nu aveți de ce vă îngrijora – pur și simplu bebelușul învață să-și utilizeze ochii. Dar dacă ochii nu se deplasează împreună, concordant, după vîrsta de trei luni, s-ar putea să aibă strabism.

Strabismul poate fi constant, dar la unii copii poate fi prezent doar din cînd în cînd. Totuși, deoarece copiii nu-și corectează singuri strabismul, acesta trebuie tratat. Cu cît e mai mic copilul, cu atît e mai mare succesul tratamentului.

Cum pot verifica prezența strabismului?

Cînd bebelușul are aproximativ trei luni, țineți o jucărie la aproximativ 20 cm de fața sa și mișcați-o dintr-o parte într-alta. Verificați dacă ochii se deplasează împreună concordant pentru a urmări obiectul în mișcare.



SEMNE/SIMPTEME

- ▲ ochii privesc în direcții diferite.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul dacă bănuieți prezența strabismului.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va verifica vederea copilului și i-ar putea da un dispozitiv de acoperire a ochiului cu vederea mai bună, timp de câteva ore pe zi, ceea ce îl obligă să își utilizeze ochiul mai slab sau mai lenș. S-ar putea ca unii copii mici să aibă nevoie de ochelari. Dacă are sub doi ani, acest tratament va corecta probabil în câteva luni strabismul. Dacă are însă un strabism sever, produs de o slăbiciune musculară, s-ar putea să fie necesară operația unuia dintre mușchii ochiului.

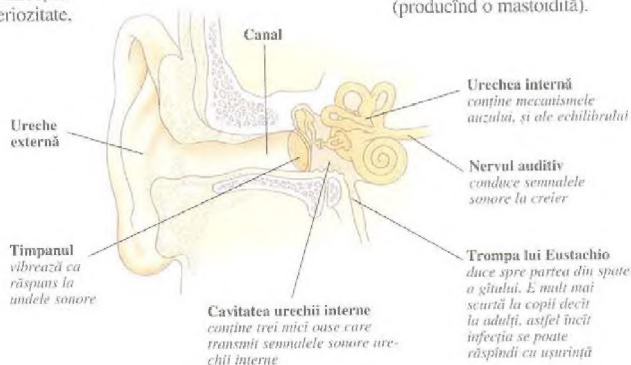
PROBLEME ALE URECHII

Cele mai multe probleme ale urechii la copiii mici iau naștere datorită unei infecții a urechii externe sau mijlocii sau deoarece trompa (conductul) care unește urechea și gâtul se astupă. Infecțiile urechii trebuie privite cu seriozitate,

dar sînt periculoase doar dacă nu sînt tratate prompt; există riscul să se acumuleze puroi înapoia timpanului, și eventual să-l spargă, sau ca infecția să se întindă pînă la proeminența osoasă dinapoia urechii (producînd o mastoidită).

Anatomia urechii

Fiecare ureche are trei părți. Pornind de la nivelul urechii externe (singura parte vizibilă) un canal ușor curbat duce la nivelul timpanului. Înapoia acestuia există o cavitate, urechea mijlocie, în care se află trei oase mici, care transmit vibrațiile sonore urechii interne, partea care conține structurile asociate auzului și echilibrului.



INFECȚIA URECHII EXTERNE

Ce este?

Pielea care tapetează canalul auditiv extern se inflamează atunci cînd copilul are o infecție a urechii externe. Aceasta se poate întîmpla dacă înnoată mult în apă clorurată sau dacă s-a infectat bîgîndu-și diverse obiecte în ureche sau scîrpinîndu-se. Copiii cu eczemă sînt expuși în mod deosebit la asemenea infecții în cazul în care le pătrunde apă în urechi.

Ce pot face?

1 Dați-i copilului doza recomandată de sirop de paracetamol pentru calmarea durerii.

2 Asigurați-vă că în timpul îmbăierii apă nu intră în urechea afectată și spălați-i părul cu un burete. Nu-l lăsați pe copil să meargă la înot pînă ce infecția nu se vindecă.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va prescrie probabil picături auriculare cu antibiotic sau antiinflamatorii.

SIMPTOME

- ▲ durere la nivelul urechii, care se intensifică atunci cînd își atinge urechea sau doarme pe ea;
- ▲ înroșire a canalului auditiv;
- ▲ scurgere din ureche;
- ▲ mîncărimi în interiorul urechii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuți că este vorba de o infecție a urechii externe.



CEARA ÎN URECHE



Ceara se acumulează uneori în ureche, dînd senzația de înfundare sau o discretă diminuare a auzului. Dacă e în cantitate mare, stergeți ușor orice urmă vizibilă de ceară cu un tampon de vată, dar nu introduceți nimic în ureche. Dacă acest gest nu e suficient, consultați doctorul.

Pentru a-i pune picături în ureche rugați-l pe copil să se întindă pe o parte și să stea liniștit cît timp îi picurați soluția în urechea afectată. Țineți-l în această poziție aproximativ un minut după ce i-ați pus picăturile.

INFECȚIA URECHII MIJLOCII

Ce este?

Cînd copilul are o infecție a urechii mijlocii, cavitatea de dincolo de timpan este inflamată sau infectată, de obicei din cauza unei infecții ce s-a propagat de la nivelul gîtului. Trompa lui Eustachio, care se întinde de la gît la ureche, este foarte scurtă și îngustă la copil, permițînd propagarea ușoară a infecției. În general este infectată o singură ureche. O dată ce copilul a avut o infecție a urechii mijlocii, în special în primii doi ani de viață, este probabil că infecția va reapărea la nivelul aceleiași urechi ori de cîte ori are o gripă sau o infecție la nivelul gîtului.

Ce pot face?

1 Încercați să diminuați durerea de la nivelul urechii. Umpleți o sticlă cu apă caldă, dar nu fierbinte, și înfășurați-o într-un prosop, apoi lăsați-l să-și sprijine urechea de ea. Nu procedați așa în cazul unui bebeluș care e prea mic pentru a îndepărta de el o sticlă prea caldă: încălziți în schimb un material moale și lipiți-i-l de ureche.

2 Dacă urechea copilului este foarte dureroasă, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol.



SEMNESIMPTOME

- ▲ dureri foarte mari la nivelul urechii, care pot întrerupe somnul copilului;
- ▲ copilul plînge și se freacă sau se trage de ureche dacă e încă prea mic pentru a se plînge de durere;
- ▲ plîns, pierdere a pozei de mîncare și semne generale de boală la bebeluș, în special după o gripă;
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ surditate parțială.

3 Dacă vedeți o scurgere, nu o ștergeți și nu-i introduceți ceva în ureche – ci doar puneți-i o batistă curată peste ureche. Învățați-l să-și sprijine capul pe partea afectată, ca toată secreția să se scurgă.

Cum pot preveni infecția?

Pe vreme rece mențineți calde urechile copilului. Utilizați picături mentolate sau creioane nazale mentolate, ori de cîte ori are gripă (vezi p.195). Acestea vor menține nasul desfundat, ceea ce reduce șansele ca infecția să ajungă și la nivelul urechii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă urechea doare sau prezintă o scurgere.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va examina urechile copilului și s-ar putea să prescrie un antibiotic. Dacă puroiul s-a constituit înăpoia timpanului, doctorul poate prescrie un medicament pentru a ușura drenarea acestuia. Dacă nu este eficient, s-ar putea să fie necesară o mică operație.

OTITA PURULENTĂ

Ce este?

Infecțiile repetate ale urechii mijlocii pot duce la otită purulentă, o acumulare de lichid lipicios la nivelul urechii mijlocii.

SEMNESIMPTOME

- ▲ surditate parțială după repetate infecții ale urechii mijlocii.

CHEMAȚI DOCTORUL

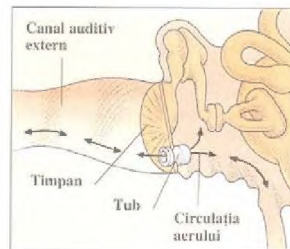
Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuți prezența unei otite purulente la copilul dumneavoastră.

Ce pot face?

Stabiliți o înțîlnire cu doctorul dacă auzul copilului pare a fi afectat după o infecție a urechii.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul poate prescrie un decongestionant, sau o mică operație. Sub anestezie se realizează un orificiu în timpan și este inserat un mic tub. Acesta nu jenează și nu va afecta auzul copilului, dar copilul nu trebuie să meargă la înot cît timp poartă acest tub. După cîteva luni va cădea, gaura se va vindeca și auzul său va reveni la normal.



Tubul este implantat în timpan, pentru a egaliza presiunea aerului de ambele părți ale timpanului și pentru a permite „uscarea” urechii.

INFECȚII LA NIVELUL GURII

Un bebeluș sau un copil cu o infecție la nivelul gurii va prezenta dureri intense la acest nivel, astfel încât mîncatul produce suferință. Aftele (vezi mai jos) sînt cea mai comună formă de infecție

bucală la bebeluși. Copiii în vîrstă de peste un an sînt expuși la apariția herpesului (vezi p. 222), de obicei pe sau în jurul buzelor, dar uneori chiar înăuntrul gurii.

Ajutorarea copilului cu o gură dureroasă

Dacă gura copilului este dureroasă, încercați să faceți mîncatul și băutul cît mai puțin dureroase. Lăsați alimentele calde să se răcească înainte de a i le da copilului, deoarece înghițirea mîncării calde e mai dureroasă decît a celei reci, și oferiți-i băuturi reci din plin. Dacă nu prea îndrăznește să mînce sau să bea, încercați unele din sugestiile pe care vi le oferim.

Lăsați-vă copilul să bea printr-un pai sau utilizați un biberon, deoarece utilizarea lor face băutul mai puțin dureros decît cel dintr-o cană.



Supă. Este nutritivă și ușor de mîncat; serviți-o rece. Alternativ oferiți-i hrană lichidă sau cu bucăți tăiate mărunt.



Băuturi reci. Serviți băuturile foarte reci și evitați sucul de fructe, deoarece e prea acid.

Înghetată. E posibil ca alimentele reci, cum ar fi înghetata, să fie mai ușor de înghițit.



Apă



Brînză. Copilul să încheie mesele cu brînză și apă, ca să-și poată menține dinții curați fără a fi nevoie să și-i perie.

AFTELE

Ce sînt?

Aftele sînt o infecție produsă de o ciupercă ce trăiește în gură și în intestine. În mod normal, creșterea ciupercilor este ținută sub control de bacterii, dar uneori se multiplică în afara oricărui control, producînd o erupție dureroasă, iritantă. Ocazional se propagă prin intestine și produc o erupție și în jurul anusului. Nu este o infecție serioasă și, deși nu răspunde la leacuri băbești, se vindecă rapid sub tratament medical.

SEMNE/SIMPOTOME

- ▲ refuz de a mîncă datorită durerilor la nivelul gurii;
- ▲ pe fața internă a obrazilor, pe limbă, pe planșeul bucal se pot observa zone gălbui-cremoase care nu pot fi îndepărtate ușor dacă încercați să le ștergeți;
- ▲ la bebeluși, apare în jurul anusului o erupție care seamănă cu eritemul fesier.



Ce pot face?

1 Ștergeți cu delicatețe, cu o batistă curată, gura copilului. Dacă petele mai sus menționate nu ies, e probabil vorba de afte. Nu le ștergeți cu forță, fiindcă s-ar putea să lase în loc o mică leziune sîngerindă.



2 Dați-i copilului mîncare ușor de înghițit (vezi mai sus). Dacă îl mai hrăniți cu biberonul, cumpărați o tetină moale specială și curățați-o cu atenție, apoi sterilizați-o după fiecare masă.

3 Dacă îl hrăniți la sîn, continuați să îl hrăniți ca și pînă acum, dar acordați o atenție deosebită igienei mameloanelor pentru a preveni infectarea lor. Spălați-le doar cu apă, nu cu săpun, după fiecare masă, și nu purtați tampoane de sîni. Dacă mamelele devin dureroase sau apar pete albe, consultați doctorul.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuți prezența aftelor la copil.